RITA
بنت النيل
ديسمبر ١٩٥٣
١٠ قروش



وتباع جميع مستحضرات اليزابيث آردن بالمحلات الآتية :

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محلات شالون محلات هانو	محلات شالون - محلات شيكوريل - اجزاخانة نورتون - محل سوكرات - محلات عمر افندى - محلات هانو بشارع الانتكخانة - بارليميرى ايسترين - بارفيميرى فربال (٣٧ شارع سليمان باشا)	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جاميس	اجزاخانة الترنا سيونال
لار دى لاكوافير (سوكرات وشركاه)		ببور سعيد : محلات سيمون ارزت	بالمنصورة : مخازن ادوية الحرية	باسوان ماجيلا ترانس (فوتو ستوديو)



انني أؤمن ايمانا عميقا بأن المعركة التى خضناها ـ معركة حقوق المرأة السياسية ـ قد وصلت الى آخر الشوط ...

لقد كانت البداية مريرة قاسية وكان الكفاح الذى اخترناه لانفسنا عنيفا مرهقا ... وككل معركة في الحياة مرتمعركتنا بهاتين المرحلتين وسط طوفان من الاشاعات والمقاومة الخفية تارة والعلانية تارة أخرى .

أما المرحلة الاخيرة أو ما عبرت عنه بأنه آخر الشوط فقد بدت ارهاصاته وتباشيره تظهر وتبين :

لقد بدأ الرأى العام . ذلك الرأى الذى آمنا به ووضعنا كل أملنا فيه منذ بداية حركتنا يتجاوب مع آرائنا

ان الافكار التى كانت تبدو للكثيرين غير مقبولة أو مستساغة حتى وقت قريب أصبحت اليوم أفكارا معقوله مهضومة ... وانه لما يثلج صدورنا حقا ان المسئولين عن مصائر هذه الامة التى نكون أكثر من نصفها قد تجاوبوا أيضا معنا ... وقد ظهر ايمانهم واضحا فى تصريحاتهم المتتالية التى كانت تنشر ولا تزال تنشر على صفحات الجرائد منذ بداية الثورة ... ولعل آخر هذه التصريحات ذلك الذى صدر من الصاغ كمال الدين حسين قريبا والذى شفع بالعمل فورا ...

لقد اعترف رجال الثورة للمرأة بحقها فى الانضمام تحت لواء كتائب الحرس الوطني وبذلك اعترفوا لها بحق الدفاع عن وطنها والمساواة مع الرجل في هذا الحق ... وقد تبدو فى هذه الخطوة طفرة كما يظن البعض ولكن الحقيقة هى انه لا طفرة ولا اندفاع فى هذه الخطوة .. أليس من حق المرأة ان تدافع عن وطنها : عن أبنائها وزوجها والارض التى تعيش على ثمراتها ! ..

ان كل البوادر تدل على ذلك وكل الحقائق تشير الى أن حقوقنا التى كافحنا وجاهدنا فى سبيلها قد بدأت تسعى الينا ... اننا أهل لها وهى أهل لنا . والله ولى التوفيق .



العدد ٩٧ ـ ديسمبر سنة ١٩٥٣ الثمن ١٠ قروش

انظرى الباترون على صفحة ١٤



بنت النيل السياسية

مصدق

اننا نعجب ولعل القراء يعجبون معنا لتلك الاصوات التى ارتفعت فى الايام الاخيرة تحاول النيل من شخصية الدكتور محمد مصدق الزعيم الايرانى الجرىء

والذى يثير امتعاضنا ان معظم هذه الاصوات كانت الى يوم قريب تهتف مشيدةبوطنية مصدق الرجل الذى انقذايران من براثن استعمار جشع سفاك

وقد يزول بعض عجبنا عندما نستعرض موقف الدكتور مصدق اليوم : فهو السجين الذى فقد معاونيه المخلصين بين السجن والتشريد والاعتقال وهو الرجل الذى يحاول الاستعمار تجريحه تارة بالقول بانه مجنون او ممثل او مدع، بل ان المدعى العام الايرانى وهو رجل له صفة رسمية قد وصف مصدق بالالحاد والكفر والخيانة مما دعا الشاه نفسه الى نفى هذه التهمة الشائنة التى سوف تجعل من الرجال المسئولين فى ايران اضحوكة عالمية .

ان الانجليز اعداء مصدق الخالدين واعداء كل وطنى مخلص قد تحرجوا كثيرا فى الهجوم عليه او محاولة المساس بشخصه افليس من العجب العجاب ان نرى بعض اعوانه ومرؤوسيه سابقا ينقضون عليه فى هذا المأزق الذى وقع فيه او اوقع فيه !!

حقا لقد صدق القول المشهور : «ان التاريخ يعيد نفسه» .. ان فى محاكمة مصدق مأساة خفية يجب ان يلمسها كل وطنى فى الشرق .. ان مصدق ليس مكانه قفص الاتهام او السجن.. ان مكانه خارج القضبان مع المناضلين من تلاميذه ومع الشعب الذى آمن به ولا يزال يؤمن به .

ان ايران الشقيقة لن تمضى فى عدم تقدير هذا الرجل الذى وهب حياته من اجلها .. وستثبت الايام وفاء الشعب الشقيق لرجله المخلص الامين

درية شفيق

شهر التصريحات والمحاكمات والرحلات ومصادرة الأموال

السياسة

حفل شهر نوفمبر المنصرم بالكثير فى ميدان النشاط السياسى .. وبرزت فيه خطوط كثيرة للسياسة الداخلية والخارجية للعهد الجديد

وكان لتصريح البكباشى أركان الحرب جمال عبد الناصر الذى قال فيه ان امريكا لن تمنح مصر اية مساعدة على حساب حليفتها بل وشقيقتها بريطانيا لوجه الله دلالته

لقد ظهر وعى رجال الثورة واضحا فى هذا التصريح .. لقد ظهر ايمانهم بان امريكا لن تساعدنا فى نيل مطالبنا من الاستعمار الانجليزى الا بشروط هى أن تسوى قضيتنا مع بريطانيا ولمصلحة من ؟

لمصلحة المعسكر الغربى الذى تسيطر عليه كل من بريطانيا وأمريكا .. انهم يعرفون ويدركون ان

بريطانيا ... ومفاوضات الجلاء

وضح جليا أن الانجليز يرجئون استئناف مفاوضات الجلاء مع مصر حتى تنتهى الانتخابات فى السودان !

الاعتماد – كل الاعتماد – يجب أن يكون على الشعب المصرى والجيش المصرى وكل القوى المصرية التى أخذوا يعبئونها استعدادا ليوم النزال الذى لا نخاله بعيدا .

وفى نفس الوقت الذى وقع فيه هذا التصريح الواضح وقع القنبلة على المعسكر الاستعمارى كانت هناك تصريحات أخرى او قنابل أخرى يلقيها الصاغ صلاح سالم وزير الارشاد القومى بشأن المعركة الانتخابية فى السودان ..

لقد كشف صلاح سالم فى تصريحاته وردوده على وزير خارجية الاستعمار البريطانى الكثير والكثير مما تتبعه الادارة البريطانية الغاشمة فى الجزء الجنوبى من وادى النيل .. لقد كان « الطابق مستورا » حتى وقت قريب كما يقول المثل العامى . أما الان فمصر التى افاقت وتنبهت لن تدع الاستعمار يلعب بذيله ويخدع اخواننا فى الجنوب .. وانه لمن دواعى الغبطة حقا ان الشعب السودانى متيقظ تمام التيقظ لاساليب الاستعمار البريطانى فى السودان كما تدل على ذلك النتائج الاولية للمعركة الانتخابية مما أفزع المستر ايدن ومعاونيه وجعلهم يتخبطون فى تصريحاتهم وتصرفاتهم .

هذا وفى نفس الوقت الذى يلاقى فيه الانجليز هذه الضربات فى مصر والسودان نجد تشرشل الرجل الماكر الخبيث يحاول جاهدا لم شعث بلاده فى المجال الدولى .. لقد تبين للرجل أن بلاده تسير من سىء الى أسوأ وان كلمة اللورد بيفر بروك عميد الصحافة البريطانية : « ما تزرعه بريطانيا تحصده أمريكا » قد ابتدات تتحقق ، ولذا سارع منفردا يعرض على مالينكوف رئيس الاتحاد السوفيتى اللقاء وربما الاتفاق .



تستغل الصحف الانجليزية دموع مصدق لمهاجمته .. بعد أن فشلت الحكومة الانجليزية في استغلال بترول بلاده !!

على ان امريكا تخفف من غلوائها وكذلك الصحف البريطانية المعارضة واحزاب المعارضة تخفف من حملاتها الشديدة ضده .

وفي هذا الشهر ايضا ابتدأت محاكمة الدكتور محمد مصدق رئيس وزراء ايران الذى انقلب عليه الجنرال زاهدى احد اعوانه الاوائل .. لقد اخذ هذا الرئيس الكبير المريض يدافع عن نفسه وعن سياسته ويندد بالاستعمار ويبين للرأى العام في بلاده وفي العالم ان محاكمته ان كانت في صالح احد فهي في صالح الاستعمار البريطاني الذى كان يلتهم خيرات ايران ولا يدع لشعبها سوى الفتات او ما هو اقل من الفتات .

وقد حدث هذا في نفس الوقت الذى تجرى فيه محاكمة السيد احمد عبد الغفار امام محكمة الثورة في مصر ..

لقد كشفت هذه المحاكمة عن سلسلة جديدة من مخازى العهد البائد وابانت للناس كيف كانت النفوس تشترى وتباع في سوق الحياة النيابية وفي سوق كراسى الحكم وعلى حساب من ؟.. على حساب الشعب البائس المسكين !

وفي نفس الوقت ابانت هذه المحاكمة الكثير من المواقف المشرفة للرجل المتهم الذى لاكت تصرفاته الالسن ... حقيقة كانت لاحمد عبد الغفار بعض العيوب ولكنه ايضا كان من ذوى المحاسن ، ولولا هذه المحاكمة لما بانت هذه المحاسن فكلنا يعرف ان العيوب دائما تطغى على المآثر والمحاسن .

وفي العراق بدأ رد الفعل يظهر .. لقد شرعت الحكومة العراقية في انشاء محاكم تشبه محاكم الغدر عندنا في مصر .. ولا ريب في أن هذه المحاكم ستتولى بدورها تطهير الحياة السياسية في القطر الشقيق الذى ابتلاه الله بالانجليز كما بلينا بهم ..

وجاء قرار مصادرة أموال أسرة محمد على في وقته ومحله .. لقد كان الناس يتهامسون فيما بينهم بعد قرار مصادرة اموال فاروق : لماذا لم تصادر أموال عائلة فاروق ؟ ويظهر أن قادة الثورة قد احسوا بهذا الهمس الذى يدور في اذهان الناس فقاموا على الفور يحققون ما يراه الشعب ..

ان هذه الاموال ملك حلال للشعب .. انها أمواله اغتصبها محمد على ومن جاء بعده من الخديويين والسلاطين والملوك .. ومن حق الشعب اليوم أن يسترد أمواله وأن يستفيد منها في المشاريع التى ستعود عليه وعلى البلاد بالخير العميم .

ومن أبرز حوادث نوفمبر زيارة الرئيس وبعض الوزراء لبلاد النوبة .. ان هذه البلاد كانت مهملة طوال العهد الماضى .. وكان الفقر والجهل والمرض من امراضها المتوطنة وكانت النكبة تلو النكبة تحل بارضها وما من احد يحس بها او يشعر .. اما اليوم فقد ذهب الرئيس الى هناك لا للزيارة فقط ولكن لافتتاح المشاريع ووضع الاسس التى تكفل الحياة الانسانية الكريمة لسكان هذه القطعة من أرض الكنانة .





- اصدرت لجنة الانتخابات الدولية في السودان قرارا بادانة مفتش بريطاني لعدم سلامة اعماله

  كما اخذت اللجنة برأى مصر بوقف قانون الانتخابات في مديريتى كسلا والاستوائية

- هاجم «انورين بيفان» الوزير العمالى السابق بقاء الانجليز في القنال قائلا :

  «يجب ان ندرك تماما انه ليس في استطاعة احد في العصر الحديث ان يبقى في ارض شعب اخر الا اذا كان هذا الشعب راضيا عن بقائه هناك»

- عقد مكتب ارشاد الاخوان المسلمين هذا الاسبوع اجتماعا هاما قرر في نهايته بعد منتصف الليل فصل ثلاثة من الاخوان

- صرح تشرتشل ان القوات البريطانية في كنيا تستعمل قاذفات القنابل الثقيلة طراز «لنكولن» في حملتها ضد جماعة ماو ماو الوطنية !

- بات من المتوقع استئناف العلاقات الدبلوماسية بين ايران وبريطانيا .. وكان الدكتور مصدق قد قطعها اثناء حركة تأميم شركة البترول الانجلو ايرانية

- تبدى الهند اهتماما بالغا بالمحادثات الدائرة بين باكستان وامريكا .. والتى قيل انها تهدف الى عقد معاهدة عسكرية بين الطرفين

- اعلن الرئيس محمد نجيب قرارا بانشاء جامعة اسيوط اثناء زيارته الاخيرة للصعيد

- تقرر ان يحاكم فاروق .. الملك السابق غيابيا في الجرائم التى ارتكبها مدة حكمه !

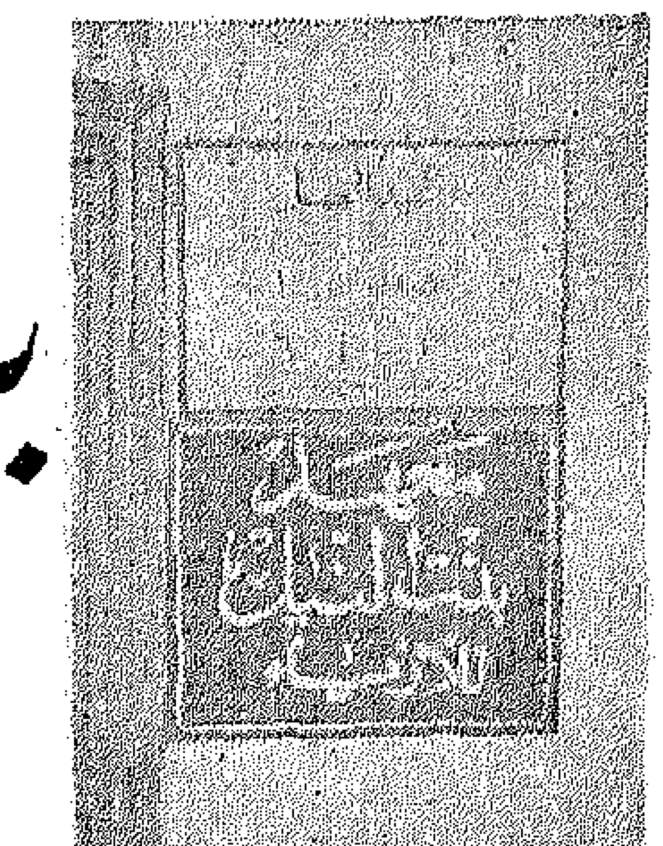
- اثار تنديد البكباشى جمال عبد الناصر بوعود أمريكا زعيمة العالم الحر المخدرة للشعوب المستعبدة موجة ذعر في كثير من دول العالم الحر المزعوم !



الأب لمدرس العربى : ازاى تعلم الولد أدوات النصب .. انت عاوز تطلعه حرامى !!



بنت النيل فى كل مكان



وليس المقصود هنا «مجلة بنت النيل» فهى منذ زمن بعيد تحتل مكانها فى كل بيت ، ولا تخلو منها يد سيدة ٠٠ ولكن اسم بنت النيل هو موضوع حديثنا اليوم فلا يخلو حى من أحياء العاصمة أو بلدة من بلدان القطر من مكان يحمل اسم بنت النيل ويتباهى به ٠٠ ولهذا تجولت عدسة بنت النيل فى بعض أحياء القاهرة لتسجل اسم بنت النيل مسطورا على واجهات بعض المحلات التجارية ٠

وفى شبرا وجدنا لافتة كتب عليها « سجاير وخردوات بنت النيل » وتحت هذه اللافتة كانت تبرز لنا صورة من صور كفاح المرأة فى سبيل عيشها ٠٠ ان صاحبة هذا المكان سيدة وقفت تبيع وتشترى لكى تساعد زوجها ولكى تعيش عيشة كريمة ، ومعها ابنتها طالبة باحدى المدارس الثانوية تتلقى من أمها كل يوم درسا من دروس الكفاح فى سبيل الحياة ٠٠

سألت هذه السيدة الكريمة عما تلاقيه من متاعب فى عملها هذا ٠٠ فانفجرت وكأنها تريد الحديث منذ زمن ولا تجد من تتحدث اليه ويفهمها ، قالت لى وصوتها ملء بالحنق : « أى متاعب يا سيدى ، اننى أجد لذة فى كفاحى بجانب زوجى ٠٠ وكان يمكننى بما نلته من ثقافة أن أشغل وظيفة ذات دخل محدود ولكنى فضلت هذا المكان لكى أعمل فى حرية ولكى أجد الفرصة لرعاية بيتى ٠٠ ليست هذه متاعب يا سيدى ولكن المتاعب الكبرى هى ما يسببه لى العابرون من الرجال والشبان ٠٠ انهم لا يتصورون أبدا أن يجدوا امرأة تقف موقفى هذا وتكون كريمة الخلق عزيزة النفس ٠

كم من كلمات أسمعها كل يوم ووراء كل كلمة معنى عميق من معانى الخسة والنذالة ولكن يجب أن أتظاهر بعدم الفهم وأن أزيل هذه المعانى من أذهان الرجال بطريقة مهذبة حتى لا يتركوا محلى هذا الى غير رجعة ٠٠ وفى الحقيقة اننى لست بائعة يا سيدى وانما أحس بأننى أؤدى رسالة نحو نفسى ونحو بعض الانذال من الرجال ٠٠ أحاول أن أقوم تفكيرهم ٠٠

وتقبلت حماستها بابتسامة وقلت لها : أمن أجل هذا اخترت اسم « بنت النيل » فقالت لى :

ــ صدقنى يا سيدى اننى حين اخترت هذا الاسم كنت واثقة أنه أصبح رمزا لكفاح المرأة فى سبيل حقوقها ٠ »

ودار الحديث بينى وبينها وكان كله مدحا « لبنت النيل ٠٠ ولا أحب هنا أن أسجل هذا المديح ولكنى أنتقل بالقراء الى محل آخر فى شبرا أيضا أطلق عليه صاحبه « مشغل بنت النيل » وفى هذه المرة لم أجد ما يسترعى انتباهى سوى أن جميع من يعملون بهذا المشغل من الرجال فتقدمت الى صاحب هذا المشغل وسألته : لماذا لا أجد فتاة واحدة ضمن عمالك ؟

فرد على قائلا : « والرجالة دول مش عاجبينك ، دول بيشتغلوا أحسن من الستات» فقلت له : هل معنى هذا أنك لا تمانع فى أن تشتغل المرأة بأعمال الرجل الاخرى ؟ فقال بلا تردد : « بالعكس يجب أن الست تشتغل زى الرجالة بالضبط ٠٠

واكتفيت منه بهذا ٠٠ واعتبرته صورة بسيطة لايمان رجل الشارع بحقوق المرأة ٠



واجهة معهد بنت النيل للازياء بالسيدة زينب



واجهة مشغل بنت النيل بحى شبرا



واجهة محل بنت النيل بالروضة — وأخرى لمحل سجاير بشبرا

وحين سألته عن سبب اختياره اسم بنت النيل قال :

ـ أنا شفت مجلة بنت النيل مع ستات كتير بييجوا هنا فسميت المحل بتاعى على اسم المجلة علشان الستات تشترى من عندى زى ما بتشترى مجلة «بنت النيل»

وكان لا بد بعد هذا أن أتركه وشأنه لكى أذهب الى حى آخر .

وفى السيدة زينب أكثر الاحياء شعبية وجدت محلا للازياء يسمى « معهد بنت النيل للازياء» فقابلت صاحبى هذا المعهد أو دار التفصيل بمعنى أصح ولدهشتى وجدت أحدهما مهندسا والاخر محاميا فسألتهما عن السبب الذى جعلهما يقدمان على مشروع كهذا ، فقالا لى على الفور :

ـ وماذا فى ذلك ؟

ـ انه تضييق على المرأة فى مجالها المعترف به

ـ اننا نبيح للمرأة أن تعمل ما تشاء وتمارس أى عمل تريد ولهذا نبيح لانفسنا منافستها ؟

ـ ولكن لا تنسيا أنكما تستفيدان منها .. فان عماد هذا المشروع هؤلاء الفتيات اللائى يعملن فى هذه الدار فقالا لى :

ـ وما فى ذلك ؟ كم من امرأة تستخدم رجالا فى مشاريعها فلا ضير فى ذلك والعين بالعين .

ووجدت أنهما لم يتعديا الحقيقة وأنهما جعلانى أحس أن الرجل والمرأة كلاهما سواء فى الحقوق والواجبات . وهنا سألتهما عن السبب فى اختيار اسم « بنت النيل » فقالا لى : أنهما كانا يريدان فى بادىء الامر أن تتبنى بنت النيل مشروعهما ولكنهما لم يستطيعا ذلك فاكتفيا باستخدام الاسم .

ومرة أخرى تركت السيدة زينب الى الروضة حيث وجدت محلا آخر تديره سيدة وسمته « بنت النيل » وكان حديثها معى ينبىء بأنها تعتقد أن هذا الاسم يرد لها الحيوية ويجعلها تنسى أيام الماضى .. حين كانت المرأة من سقط المتاع لا حول لها ولا قوة .

ومن الطريف أننى حين سألتها عن المكان الذى اشترت منه ما فى محلها قالت لى :

ـ انه من شركة كبيرة فى أحد الاحياء التجارية بالقاهرة تسمى بهذا الاسم .

وهنا اقتصرت على ذلك اذ لو تعقبت اسم بنت النيل لوجدته فى كل مكان .. بل فى كل قلب .. اذ أنه يرمز الكفاح .

ف.م.ع

فى مكتب عمل اتحاد بنت النيل

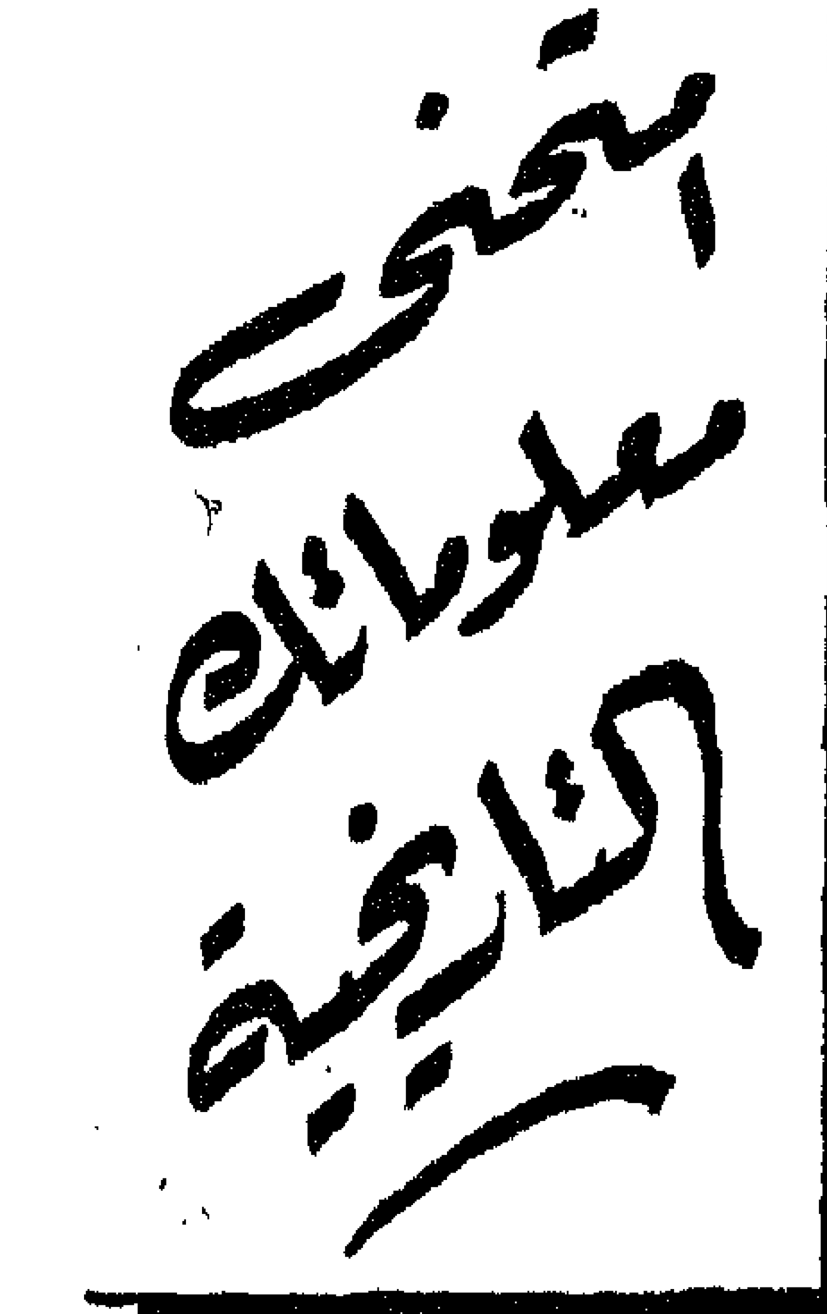


لفيف من طالبى العمل

اشتراكات مجلة بنت النيل

صـ	
٧٥	الاشتراك السنوى فى مصر والسودان
١٥٠	الاشتراك السنوى فى البلاد العربية
٢٠٠	الاشتراك السنوى فى الخارج (أو مايعادلها)









١ ـ ما اسم الجنرال الالماني الذى اخترق تحصينات خط ماجينو فى الحرب العالمية الاخيرة ؟

ا ـ فون رنشتدت
ب ـ روميل
جـ ـ فون باولوس

٢ ـ ما اسم القبائل الوطنية التى تسكن صحراء كالاهارى بجنـــوب افريقية ؟

ا ـ البوشمن
ب ـ الهتنتوت
جـ ـ البانتو

٣ ـ ما اسم الدولة التى تستعمر حوض نهر الكونغو فىغرب افريقية؟

ا ـ هولندا
ب ـ انجلترا
جـ ـ بلجيكا

ما أقوى الزمن والحياة

هـو ٠٠ شاب كل ماضيه صفاء ونقاء ، وكل شوقه في الحياة أن يعيش عيشـــة انسانية كريمة كلها صراحة واستقامة ٠ وهى ٠٠ فتاة نشأت في عائلة كبيرة أصيلة كل أسباب الترف والدلال تحيط بها ٠ وكان الجمـال لا ينقصها والمال بين يديهـا ولكن ٠٠٠ ولكن تحالفـت عليها ظروف خاصة : ظروف تتعلق بوالديها : الاب رجل يريد من الحياة أكثـــر مما تستطيع أن تعطيه له ولا يريد أن يمنح زوجته ـ أمهـــا ـ سوى ما يتكرم به عليها بل ويريد منها ان تتقبل مـــا يمنحه لها بالشكر وأكثـــر من الشكر ٠٠ والام انها سيدة غيورة جدا ٠٠ أنانية جدا ٠٠ تريد كل شيء فى مقابل لا شيء ٠٠ تريد الزوج ومال الزوج واحساسات الزوج وكل ما يمكن أن تستحـوذ عليه فى محيطها وغير محيطها وهكذا تصادم الاب والام وهكذا عاشت الابنة ـ أو هى ـ وحولها هذه الظـــروف الغـــريبة ٠٠ وكانت الام تحاول الاستئثار بالابنة منذ أن شبت عن الطوق ومنـــذ ابتدأت تدرك ما حولها فى الدنيا ٠ وكان الاب يحاول نفس محاولة الام ٠ وهـكذا لم يتهيأ لها جو الهـدوء اللازم ولم تستقر عواطفها ٠ ولم يستقر عقلها أبدا ٠٠

وفجأة توفى الاب ٠٠ وترك الام وعددا من الصغار ٠٠



ولم تجـد هذه التركة الكبيرة الصغيرة من يرعاها ولم تجد ـ هى ـ موضـوع حديثنا من يرعاها أو يوجهها الوجهة الصحيحة فى هذه السن الحرجة التى بلغتهـا ٠٠ وكان ان بدأ الانحراف فى حياتها وفى شخصيتهـا وتقدم اليها فى ذلك الوقت ـ هو ـ أو ذلك الشاب الذى ابتدأنا موضوعنا بالحـديث عنه ٠

وكان الحب عنده هــو الزواج فمنحها حبه ومنحها نفسه ٠٠٠ وتقبلت هـذا الحب واندمجت فيه وابتدأت تعد نفسها للمستقبـــل الجديد والحياة الجديدة ٠٠

وأعطاها كل نفسه : كل احساساته ، وكل معنوياته، وكل شيء ٠٠٠

ولم تبخل عليه بشيء ٠٠ وكان تكاملا غريبا ذلك الذى حدث بينهما ٠٠

وفجأة ابتدأت الام ٠٠٠ الام الغيورة الانانية تتدخل بينهما ٠٠ ابتدأت تفصل بين قلبه وقلبها وبين احساساته واحساساتها وأحالت حياتهما جحيما من الشك والقلق ٠٠ وابتدأت عوامل الانحراف تعود الى نفسها من جديد ٠ وابتدأت تتكشف له نـواح غريبة فى مدار ذلك الانحراف





٤ ـ ما الاسم الذى يطلق على فرقة المرتزقة التى تستعين بها فرنسا فى استعمارها لشمال افريقية ؟

ا ـ الفرقة الاجنبية
ب ـ البازر
جـ ـ الصاعقة

٥ ـ ما هى الترجمة العربية لاسم جزيرة « تيرا دلفيجو » فى اقصى جنوب امريكا ؟

ا ـ أرض الميعاد
ب ـ أرض النار
جـ ـ ارض الفردوس

(الاجابة الصحيحة ص ٦٩)

وتحدث معها بصراحة وقال لها انه على استعداد لنسيان الماضى وانه قد عرف كل ما فى حياتها من أخطاء ووصل الى أصول تلك الاخطاء ...

وعاهدته على المضى معه حتى آخر الشوط بنقاء وطهر ومضاء ...

وتدخلت الام من جديد وعاد الجحيم الى قلبه من جديد ..

ووجد ان التيار أقوى

(البقية ص ٧٠)

قيل ان لجنة الدستور تلقت برقيات تصف المرأة بأنها لا تصلح لشيء !!
كيف ردت المرأة على البرقيات التي أرسلت الى لجنة الدستور



يقص علينا التاريخ قصة عدد من النساء حكمن شعوبهن كالملكة حتشبسوت وكيلوباطرة وشجرة الدر واليصابات ملكة انجلترا وكاترين العظيمة قيصرة روسيا وماري تيريز النمساوية والملكة فكتوريا

ولكن يوجد الى جانب هؤلاء الملكات نساء تولين الحكم دون أن يكون لهن في التاريخ نصيب • ففي القرن الثامن تولى حكم مقاطعة بوهيميا أميرة ليبوشا وكانت لها وصيفة غاية في الجرأة تدعى فلاستا ولما توفيت الاميرة سنة ٧٣٥ قامت الوصيفة باعلان الحرب على الرجال واستطاعت هي وأتباعها ان تجتاح مقاطعتي بوهيميا وموزافيا وان تؤسس مدينة فيدوفل وتحصنها ثم أعلنتها دولة للنساء ووضعت قانونا مدنيا يقرر أولوية الجنس اللطيف على الجنس الخشن !..

غير ان الرجال لم يسكتوا على هذا الضيم فأعلنوها حربا بلا هوادة على دولة النساء• واستطاعت فلاستا في أول الامر أن تحصل على بعض الانتصارات ولكن مالبثت ان هزمت سنة ٧٤٣ وأسرت ثم أعدمت وقيل انها سيقت الى براج مكبلة بالسلاسل وشنقت في أحد ميادينها العامة بين تهليل الرجال وعويل النساء

وفي القرن السابع عشر ظهرت فتاة في أسبانيا تدعى الدونا كتالينا دى ايروزو • فقد فرت من الدير في سان سبستيان وارتدت ملابس الرجال واشتغلت بعض الوقت سكرتيرة لاحد النبلاء ثم تركته لتبحر الى أمريكا الجنوبية وعملت كبحار على ظهر السفينة التي اقلتها الى الدنيا الجديدة • ولما حطت رحالها في بيرو قامت بعدة مغامرات• فعملت سكرتيرة لاحد التجار الذي كان يجهل انها امرأة • ودفعه اعجابه الشديد بها الى التقدم بطلب يدها ففرت منه خوفا من افتضاح أمرها • واضطرت أكثر من مرة أن تبارز الرجال ودخلت في سلك الجند وارتفعت في مدارجه حتى أصبحت قائمقام واشتركت في عدة مواقع حربية أبلت فيها أحسن البلاء واستحقت على شجاعتها أرفع الاوسمة واضطرت آخر الامر ان تلجأ الى أحد الاساقفة وتكشف له عن حقيقتها • لكن الاسقف لم يصدقها واعتقد أنها أصيبت بلوثة • واقترحت كتالينا أن تقوم لجنة من السيدات بالكشف عليها فاتضح لها ان هذه المغامرة ليست امرأة فحسب بل انها عذراء أيضا !..

وتوسط لها لدى الحاكم فعفا عنها على شرط أن تلتمس الصفح من ملك أسبانيا • واستقبلها فيليب في بلاطه وأمرها أن ترتدي الملابس التي ترتديها بنات جنسها • فذهبت لتطلب من البابا الاذن بأن ترتدي ما يحلو لها من الملبس وقد أجابها أوربانوس الثامن الى ما تريد وعادت الدونا كتالينا الى حياة المغامرة ثم اقتنت قصرا منيفا في منطقة الالدورادو عاشت فيه بقية حياتها

زرقاء اليمامة



جميلة مندور — زينب لطفى — ناهد بسمى — بولا العلايلى — خديجه العلايلى

المجتمع فى شهر

ان مصر ، بل وادى النيل كله ، يجتاز مرحلة حاسمة يجب على الكل أن يتضافروا فى سبيل اجتيازها بنجاح ٠ وقادة الثورة ومن ورائهم الشعب كله يناضلون الان فى سبيل تطهير أرض الكنانة من الخونة وأذناب الاستعمار والذين أفسدوا فى البلاد طوال العهود الماضية ٠

وقد أدركت المرأة المصرية التى كانت ولا تزال تحس حساسية مرهفة بما يدور حولها ان لا بد من اثباتها لوجودها فى هذه الفترة الدقيقة وعلى هذا نزلت الى الميدان تعمل بهمة وتنافح فى سبيل مصلحة بلادها ورقيها بجد واخلاص ٠

اننى لا أتحدث أو لا أقصد بكلامى السابق المرأة المصرية الموظفة أو الدكتورة أو المحامية الخ ٠٠٠ ولكننى أتحدث عن المرأة المصرية على وجه العموم ٠

لقد اشتهرت تلك المرأة حتى الان بأنها « سيدة مجتمعات » وان تفكيرها ان انحصر فى شىء فأنما ينحصر فى كيفية قضاء وقت فراغها ،

ان المرأة قد اندمجت فى الحياة العامة ونزلت كافة ميادينها بشجاعة وايمان مقدرة ما عليها من واجبات وتبعات وهى تلعب دورها الذى لا ينكر انسان قيمته فى الوقت الحالى بكل نجاح

وعلى هذه الصفحة ٠٠ « المجتمع فى شهر » تجدين:

◆ السيدة أمينه هيمن التى افتتحت مشغلا للتفصيل تديره بنفسها وتعمل فيه بيديها ٠

◆ والسيدة لطفيه فاضل التى استطاعت أن تؤثث منزلها دون استعانة بالمحلات الكبرى التى تنفض الجيوب، لقد استطاعت بمساعدة نجار بسيط أن تخرج بيتا أنيقا منسقا تمام التنسيق ٠

◆ والسيدة جميله مندور التى تعتبر وحدها دائرة معارف نسائية ـ انها تجيد فن التفصيل والطهى وتأثيث المنزل ٠٠ ان كل صديقاتها يمضين الويك اند فى منزلها لمشاهدة آخر مبتكراتها فى هذه الفنون جميعها ٠

◆ أما السيدة ثريا دلاور وشقيقتاها ليلى وبثينة السادات فهن ثلاثى عجيب يتقن فن التطريز لدرجة أن بنت النيل لا يسعها الا أن تقترح عليهن افتتاح مشغل للبرودرى ٠

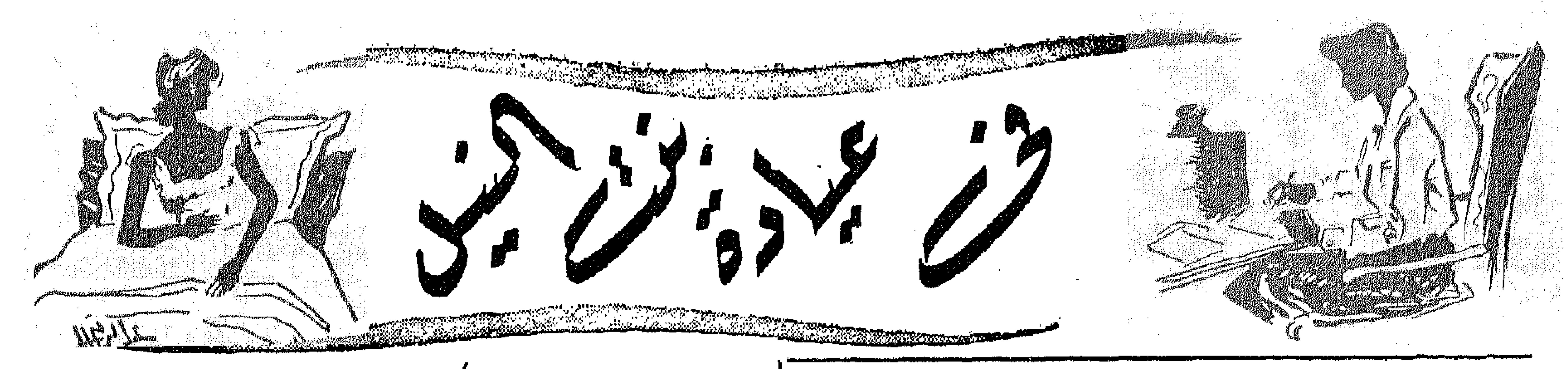
◆ هذا وتقوم حرم مصطفى رياض بتفصيل ملابسها الانيقة وملابس أولادها بنفسها علاوة على اجادتها فن الرسم بالالوان ، لوحاتها من اللوحات التى تثير الدهشة حقا ٠

◆ وتأتى بعد ذلك السيدة عليه كمال التى تعاون والدها فى ادارة مصنع النسيج الذى أنشأه والسيدة ناهد بسمى التى تشغل مركزا اداريا كبيرا فى شركة الطيران العالمية T.W.A

◆ ومن سيداتنا الناجحات أيضا السيدة زينب لطفى خريجة الجامعة التى أثبتت للجميع أن باستطاعة الجامعية النجاح فى ميدان المنزل وميدان الحياة العامة ٠

◆ وقد جاءتنا الاخبار بأن السيدة جاذبية الحمامصى ستفتتح عما قريب مشغلا خاصا بها نتمنى له النجاح والتوفيق ٠

ز ٠ ع ٠



صحة الأسرة ..

للدكتور حافظ حجاج

لقد صدق المثل القائل : ان معظم النار من مستصغر الشرر ، وهذا منطبق تمام الانطباق على انتشار المرض الذى يبدأ كشرارة صغيرة لا يهتم بها وينتهى الى مرض ربما عسر علاجه ٠

وأقرب الامثال الاعتناء بنظافة الاسنان فانها تظهر بيضاء ساطع لونها ولكنها تخبيء بعض فضلات الطعام التى تغذى بعض الميكروبات وتكون فى ذلك عدوة الاسنان ولو انها بسيطة ليس لها علامات الا أنها بمضى الوقت تفتك بالاسنان وتتسرب الى الدم ثم الى أعضاء الجسم ، ولها الأثر السيء ويمكن تفادى كل ذلك بغسيل الفم بعد كل وجبة طعام ثم استعمال خيط الاسنان DENTAL FLOSS أو السواك بعد كل غذاء ، وأخيرا غسل الاسنان بالفرشة والمرهم محركا الفرشة من أعلى الى أسفل مرة فى اليوم ٠

ولست مغاليا ان قلت ان الامراض الصدرية وأهمها النزلة الشعبية والنيومونيا منشؤها البرد الذى اذا عولج فى وقته لما أدى الى هذه المضاعفات والوقاية من البرد مهمة ، فمثلا عند الاستحمام يجب أن يستعمل الانسان بشكيرين ، بشكيرا لينشف المياه على الجسم والاخر لينشف الجلد ، ثم البقاء قليلا فى الفراش وخصوصا فى الشتاء ٠ وفى الصيف والجسم كله فى عرق يتصبب يجب عدم تغيير الملابس الا بعد أن ينشف العرق وعدم التعرض لتيار الهوء ، ومن المهم جدا أيضا ألا يعرض الانسان نفسه لاخذ عدوى من شخص مريض بالانفلونزا مثلا ، ويجب فصل الاطفال عن بعضهم اذا مرض أحدهم بذلك ، واذا أصيب الانسان ببرد فيجب أن يعالجه فى الحال قبل أن يشتد ويولد مضاعفات ، وخير الطرق الراحة التامة يوما أو يومين فى السرير فانها توفر على الانسان مرض أسابيع ، واذا كانت الحالة بسيطة فعليه أن يأخذ قرص اسبيرين كل أربع ساعات والا فليأخذ أقراص سلفا قرصين كل أربع ساعات مع فنجان سترات صودا ونفس وللاطفال نصف الكمية سلفا كمية السترات أو حقن بنسلين والاوفق أن يكون تحت مباشرة طبيب لان هذه الادوية لها مضاعفات أيضا ويجب عدم أكل بيض أو سمك أو أخذ أملاح فى حالة استعمال السلفا ٠

ونحذر كل الحذر السيدات اللاتى يعطين الحقن بأنفسهن لافراد عائلتهن أو لاخرين أن يتأكدن أن تعقيم اليد التى تمسك الحقنة وتعقيم الجلد الذى تعطى فيه الحقنة مهم جدا مثل تعقيم الحقنة نفسها ويجب اتباع ذلك بالدقة والتغاضى فى ذلك يؤدى الى

المضاعفات مثل الخراجات أو التسمم •

وليس من حق السيدة مهما بلغت من العلم والثقافة والنباهة أن تأخذ على عاتقها اعطاء الحقن الا اذا سبق أن تعلمت ذلك فى كلية التمريض ولقد توجد فئة تدعى أنها اخصائية فى هذا الفن ولكن على غير أساس وفى ملفات التحقيقات توجد عدة حوادث مؤلمة تدل على الجهل الفاضح فمثلا حدث مرة أن سيدة أعطت حقنة الكالسيوم فى الوريد لرجل وهو واقف على قدميه وبينما هى تعطى الحقنة بسرعة متناهية وقع الرجل من طوله على الارض مغميا عليه وقد كسرت الابرة وهى فى الوريد وذلك لان السيدة الاخصائية نسيت أو تجهل شرطين أساسيين :

أولا – يجب عند اعطاء الحقنة أن يكون المريض على الفراش أو على الاقل جالسا

ثانيا – حقنة الكالسيوم فى الوريد تعطى ببطء متناه وكذا الحال فى كل حقنة •• هذه غلطة وكلنا يخطىء ولكن المهم أن نتعلم من أخطائنا ، وأن نصلح غلطاتنا حتى نتفادى النتائج السيئة ••

والى الملتقى فى الشهر القادم •

(٣)

متاعب كل شهر

للدكتور محمد شوقى عبد المنعم

وبخلاف الالام الموضعية المصاحبة للطمث تشكو غالبية السيدات من آلام وأعراض عامة قبل أو عند ابتداء نزول العادة – وهذه الاعراض لا يجدى فيها العلاج كثيرا ، فمثلا امتلاء القدمين وزيادة حساسيتهما ، أو آلام «نقح» فى عموم أعضاء الجسم ، أو توتر الاعصاب • ويزداد التشاؤم والنرفزة بدون داع ويعلل بعض العلماء هذه الحالات بكثرة الهرمونات التى تغمر الجسم فى هذه المدة ، وأيا كان سببها فهى أعراض وقتية تزول من نفسها بمجرد نزول العادة

النزيف

أما المتاعب الحقيقية التى تصاحب العادة فهى النزيف الذى يصاحبها فى بعض الاحيان حيث تكثر العادة فى كميتها أو مواعيدها زيادة كبيرة تضر بالصحة العامة ويسميها الاطباء بالنزف الطمثى ، وقد تنتج من مرض بالجهاز التناسلى أو من اختلاف وضع الرحم عن طبيعته ، أو عن اضطرابات فى افرازات الغدد ، أو من أورام بالرحم مثل الورم الليفى • فاذا كنت من سيئات الحظ المصابات بالنزف الرحمى فلا تتوانى فى استشارة أحسن الاطباء الاخصائيين فى أمراض النساء الذى تستطيعين الاتصال به فانه لا شك فاحصك بدقة، وقد لا يتعدى علاجه بعض الأمراض أو الادوية المقوية وقد يحتاج لبعض الابحاث قبل أن يستطيع البت بسبب هذا النزيف ، وحتى اذا لم يجد فيك ورما ، أو مرضا فمن

البقية ص ٧٠

باترون بنت النيل

تصميم مبتكرة الأزياء الشهيرة ريتا

مقاس ٤٢

نقدم على هاتين الصفحتين الخطوات التى يجب عليك اتباعها ان أردت عمل فستان على الموديل المنشور على هذه الصفحة والذين ترين تفاصيله مرسومة بوضوح على الصفحة التالية اما ان كنت لا تجيدين التفصيل فاقطعى الكوبون الموجود فى صفحة ١٥ وتقدمى به الى بنت النيل يوم ٥ ديسمبر الى ٢٥ منه لتحصلى على الباترون جاهزا .

١ ـ جميع القطع يقص منها قطعتان .

٢ ـ جميع القطع مقصوصة فى اتجاه القماش فيما عدا أعلى الجونيلة من الامام ـ رقم ٧ ـ التى تقص بالورب الدوبل بدون خياطة فى النصف الامامى .

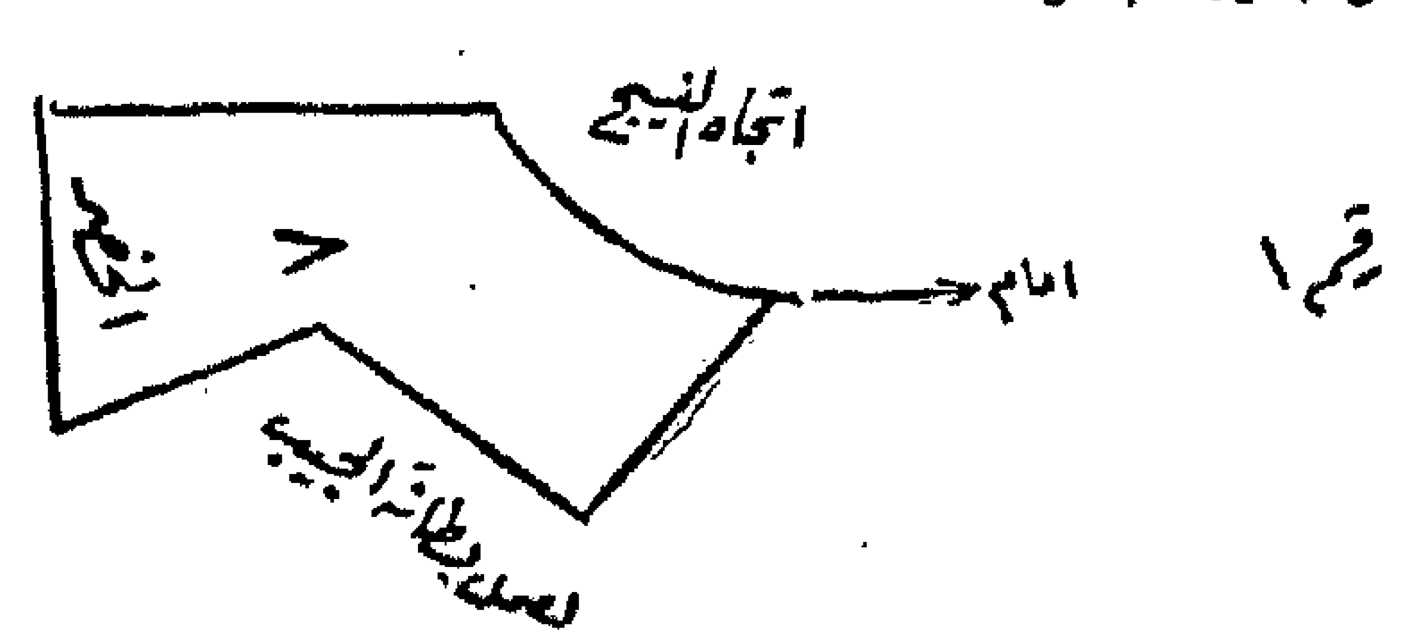
٣ ـ الجونيلة توضع أماما على القطعة الموروبة ببانسات مشار اليها فى الرسم خلف ثنية عريضة مقعرة ومنبتة على الجزء الاعلى حتى السهم

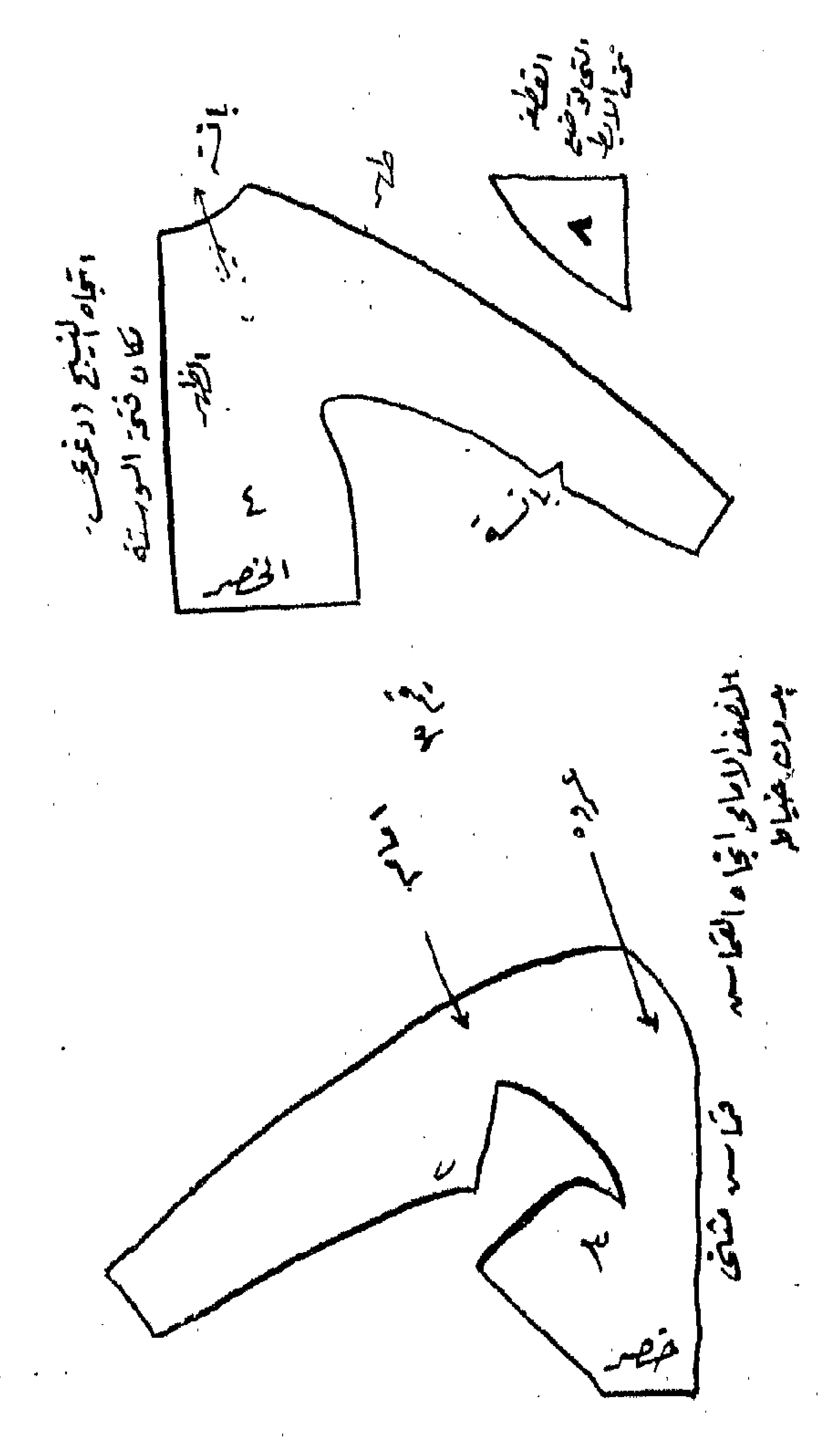
ارتفاع الجونيلة ٧٥ سم .

ارتفاع الكورساج ٤٢ سم .

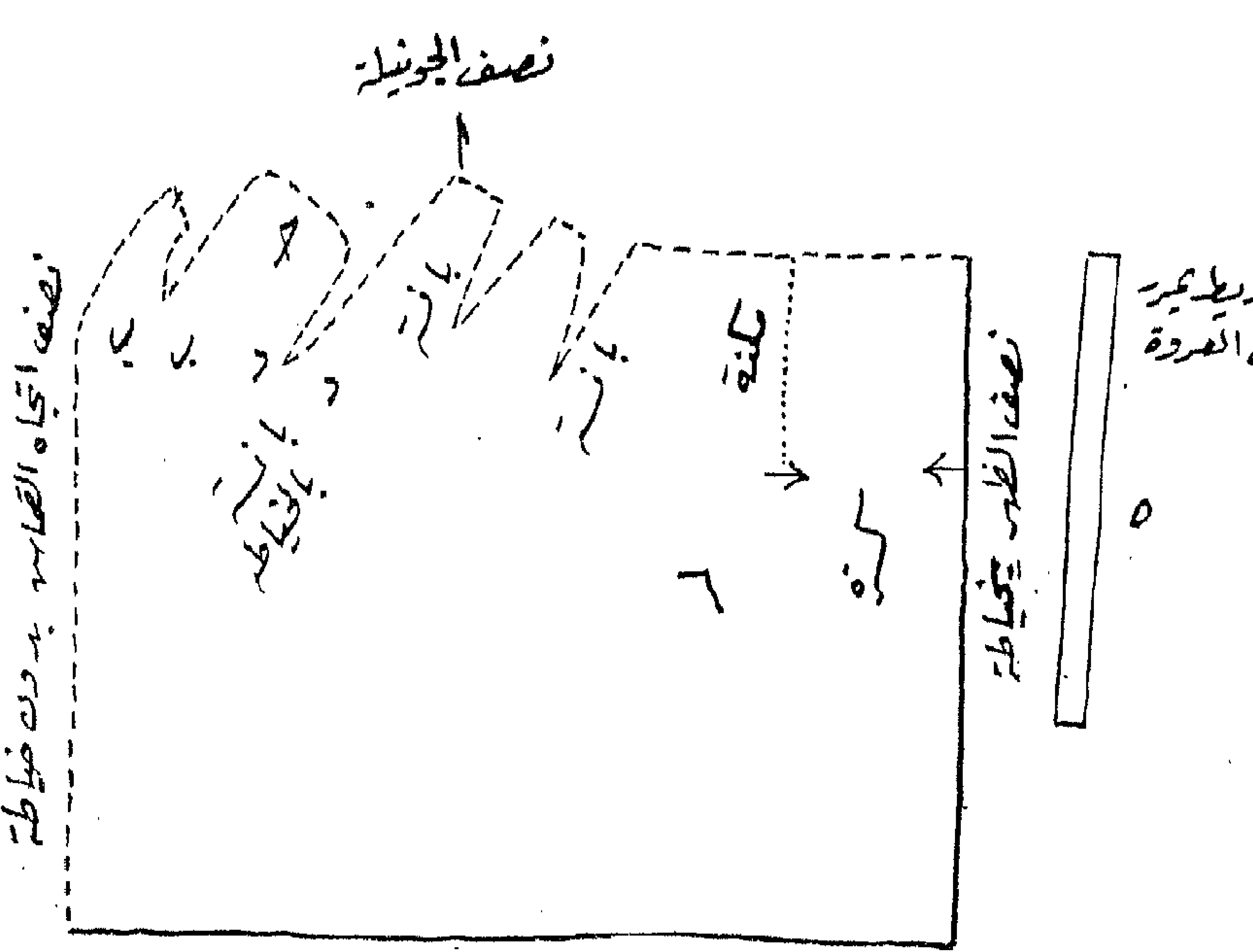
عدد الامتار اللازمة ٣ أمتار عرض ١٣٠ سم أو ١٤٠ سم

جيوب الكورساج والجونيلة تبطن من القماش نفسه . يعمل قعر الجيوب من قماش أخف .

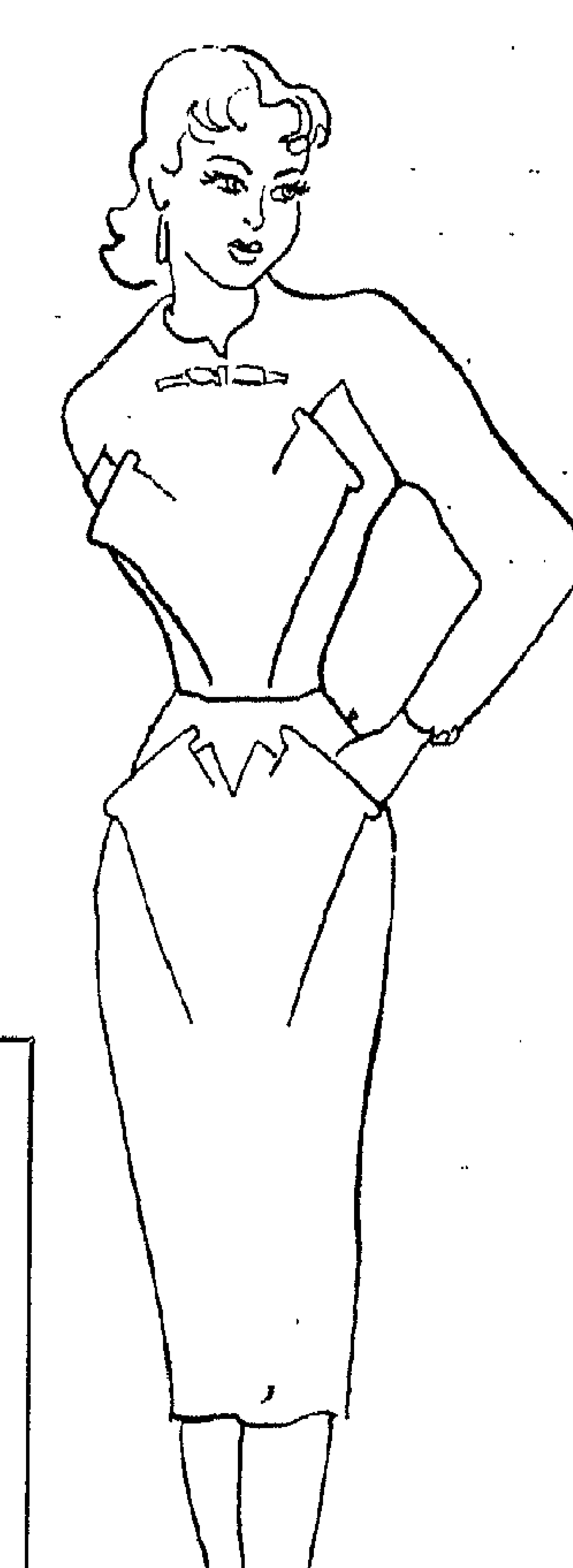








الجونيـــــــــيلة



كوبون باترون بنت النيل

تصميم مبتكرة الازياء المعروفة رينا

تقدمي بهذا الكوبون الى ادارة مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة فى موعد يبـدأ فى ٥ ديسمبر سـنة ١٩٥٣ ولا يتجاوز ٢٥ منه٠

ملحوظـة : وان كانت القارئة خارج القاهرة أو جمهورية مصر فعليها أن ترسل هذا الكوبون على العنوان المذكور مصحـوبا باذن بريد فئة الخمسـة قروش لتغطية مصاريف البريد ٠٠ مع ذكر الاسم والعنوان بالكامل ٠



عنايتك لشعرك تزيده جمالا ..

تعـــرف الامريكيات أن العناية أساس الشعر الجميل .. لذا فاننا قلما نجد سيدة أو فتاة أمريكية لا يكـــون شعرها غزيرا ولامعا وطريا فيجذب الانظار اليه ويستحق اعجاب كل من يقع نظـــره عليه •

نلاحظ فى صـــالونات تصفيف الشعر الكبيرة أن الاخصائية لا تبدأ فى تسريح شعر الزبونة قبل أن تكفل له العناية التى تكسبه الجمال والحيوية •

وفى استطاعتك اليـــوم يا سيدتى أن تعتنى بشعرك دون الالتجاء الى اخصائيـــة بفضـــل المستحضرات التى أعدتها اليزابث آردن لهـــذا الغرض والتى تبـــاع فى محلاتها •

ان عليك أنت القيام بهذه المهمة لتجعلى من شعرك الحلية التى تغنيك عن الحــلى

واليك يا سيدتى نصائحنا المصطنعة •

شامبو كريم معبـــأ فى انبوبة • انه ينظف الشعـــر تنظيما كاملا ويكفل نعومته وبريقه •

كريم للغسيل : يزيد من بريق الشعر ويجعله طيعـــا للتسريح وعمل الميزانبلى • كما أنه يعطره ، شأنه فى ذلك شأن الشـــامبو الذى يعتبر مكملا له •

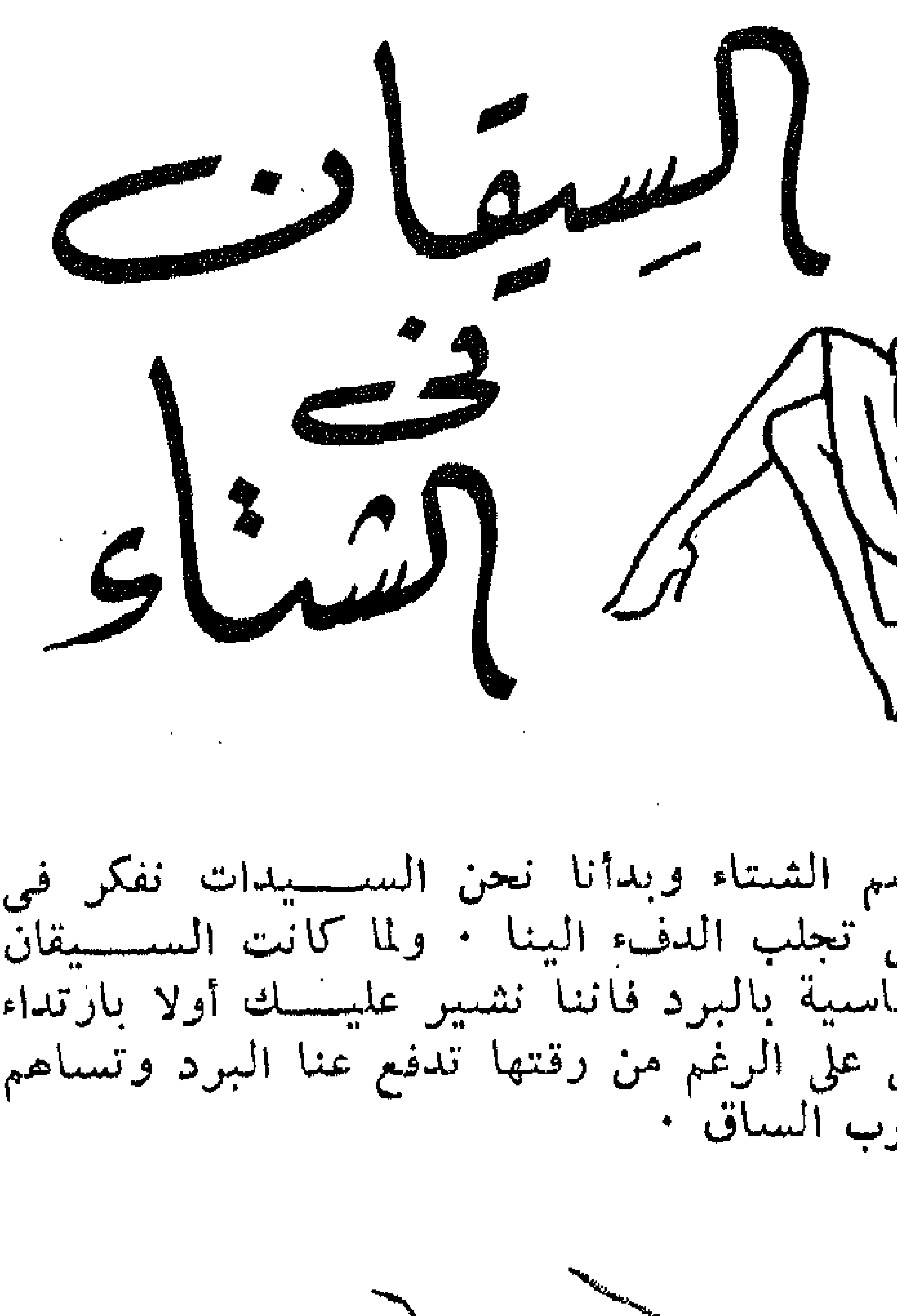
مرهم للشعر : يعـــوض العناصر والدهون الطبيعيـــة التى للشعر حين يكون فى كامل صحته •

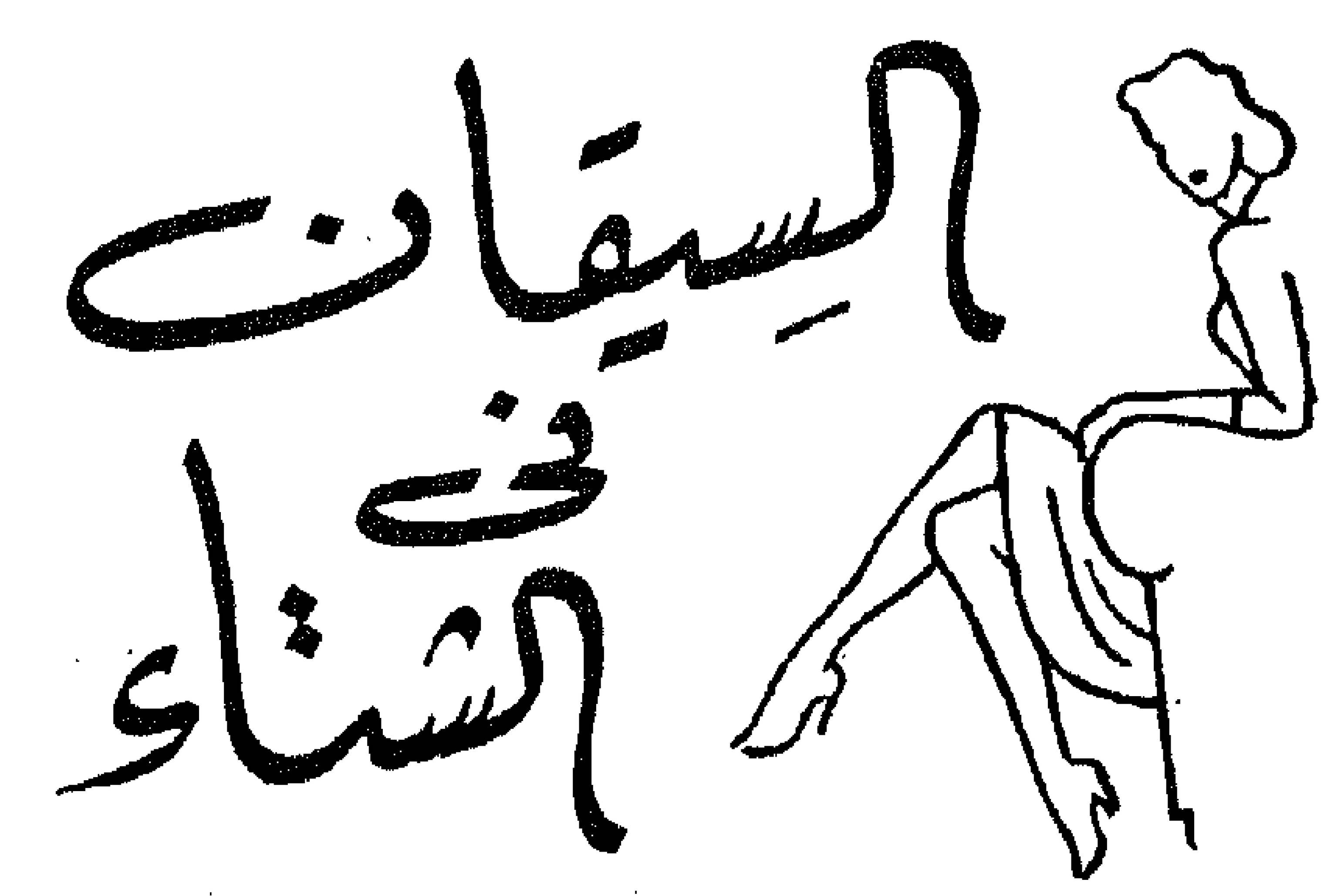
ان هذا المرهم لا غنى عنه قبل وبعد كل شامبو وخاصة بالنسبة للشـــعر الضعيـــف اذ يزوده بالحيوية ويجـــدد قوته ويساعده على النمو •

دلكى بعـــد ذلك جلدة رأسك بمرهم خاص ثـــم فرشيه بقوة • فرشيه صباح مساء • نشـــطى الدورة الدموية على ســـطح فروة الرأس ان أردت تنشيط نمو الشعر والقضاء على القشرة • ادعكى بقوة جلدة رأســـك صباح مساء •

ان شـــعرك لن ينسى لك هذا الجميل وسوف يحفظه لك مدى العمر •

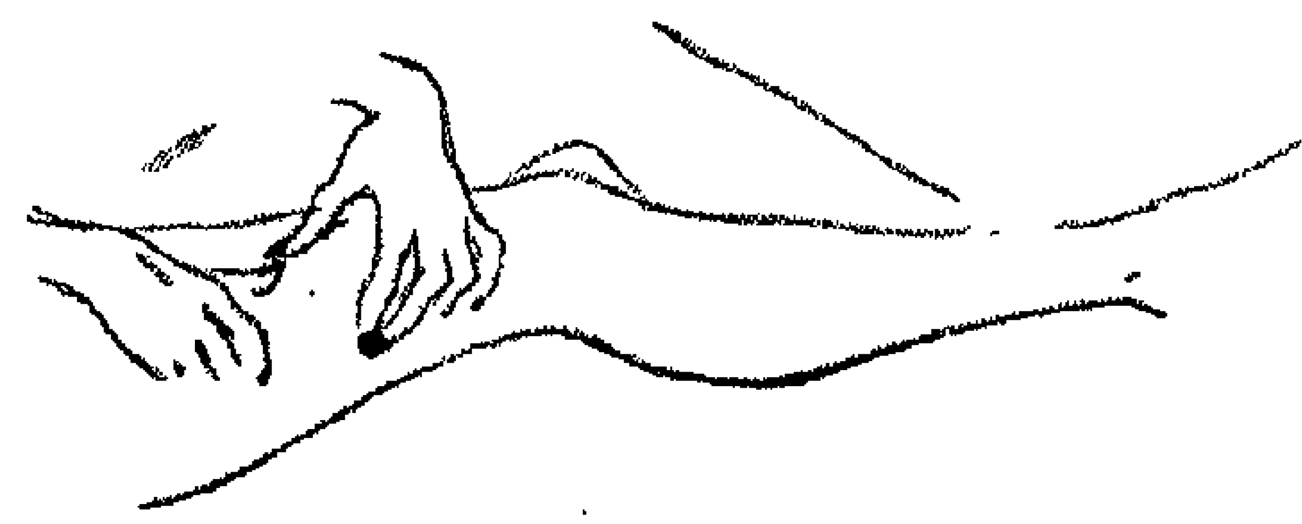
مندوبة اليزابث اردن



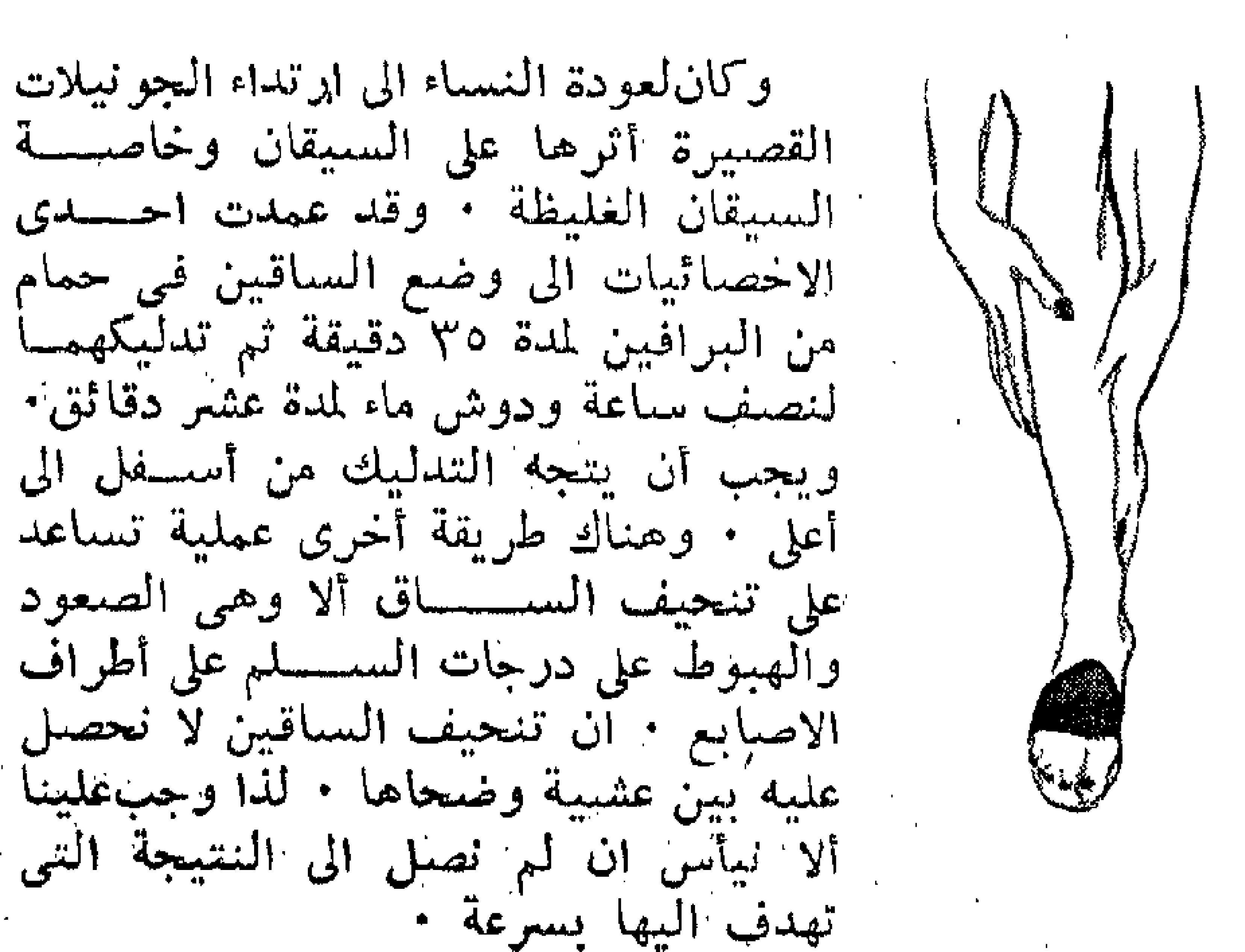


السيقان في الشتاء

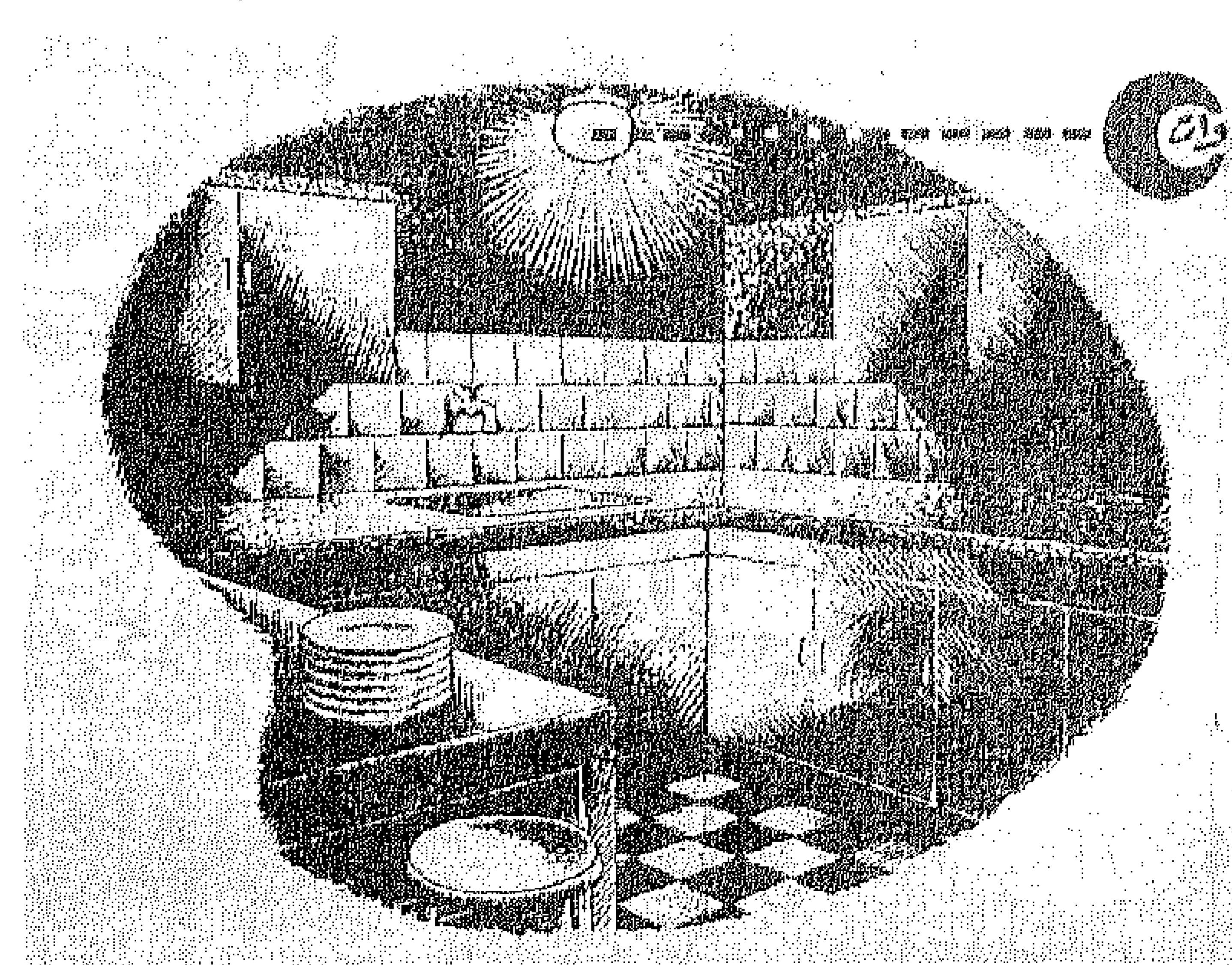
دخل موسم الشتاء وبدأنا نحن السيدات نفكر فى الوسائل التى تجلب الدفء الينا • ولما كانت السيقان شديدة الحساسية بالبرد فاننا نشير عليك أولا بارتداء الجوارب التى على الرغم من رقتها تدفع عنا البرد وتساهم فى تغطية عيوب الساق •

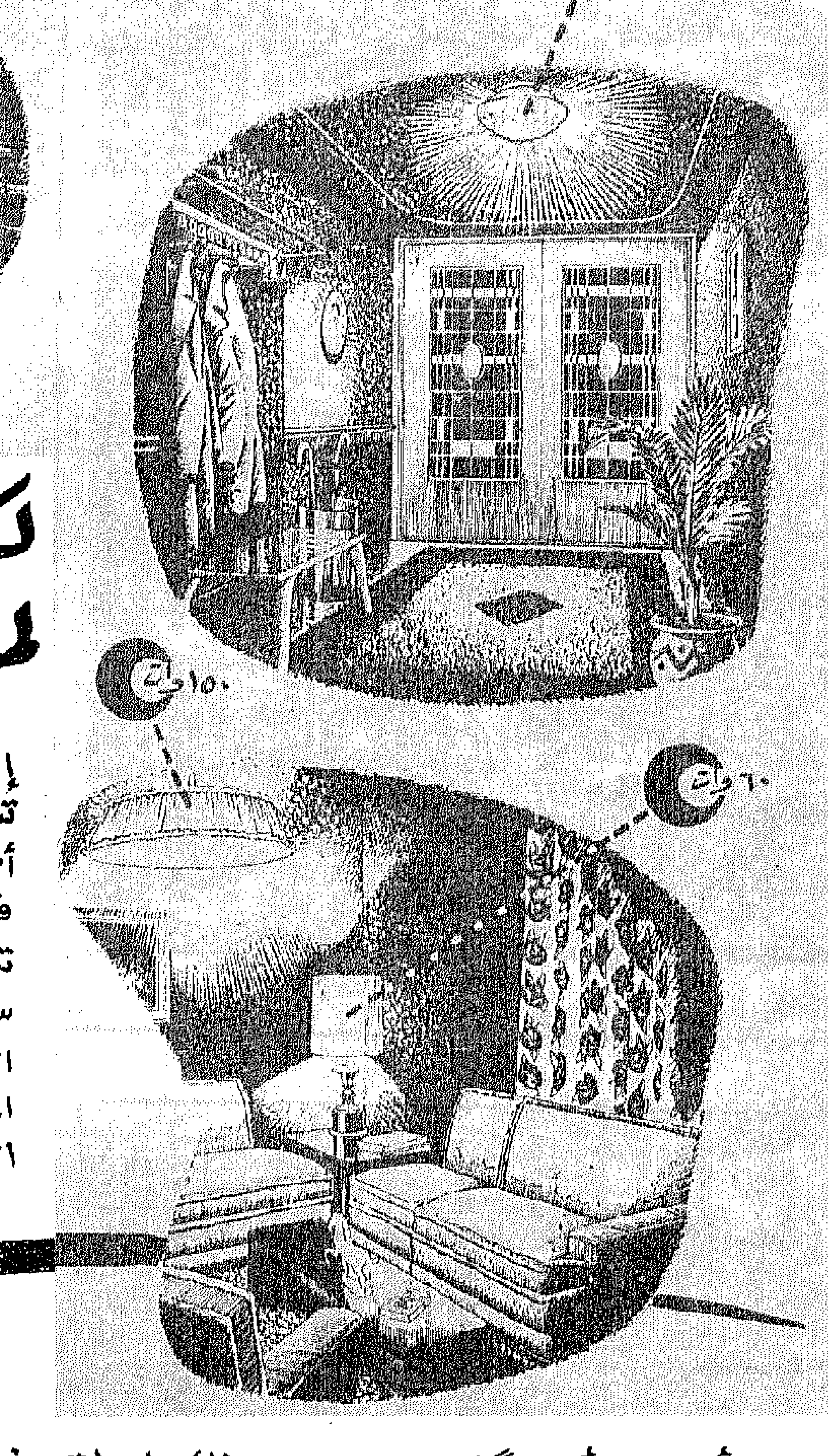


ان أول ما نطلبه منك هو أن تكافحى السيلوليت عدوك رقم واحد • انه مرض ينتاب خلايا الانسجة فيجعل البشرة متموجة غير ملساء • ولا تعتقدى يا سيدتى أن النساء بعد الاربعين فقط هن اللواتى يصبن بالسيلوليت • فقد تصلنا أكثر من رسالة من شابات فى سن العشرين يشكون من هذا المرض الذى يصيب عادة الفخذين والساقين • وتعنى معاهد التجميل عناية خاصة بهذا الداء • وخير الطرق لازالته هو التدليك • كما يعالج أيضا بالكهرباء بواسطة جهاز خاص يقوم بعملية التدليك • ويلجأ الاخصائيون بعد ذلك الى تعريض الاجزاء المصابة لماء الدوش • فقد ظهر أن الماء يقضى على السيلوليت • عدو السيقان اللدود •



وكان لعودة النساء الى ارتداء الجونيلات القصيرة أثرها على السيقان وخاصة السيقان الغليظة • وقد عمدت احدى الاخصائيات الى وضع الساقين فى حمام من البرافين لمدة ٣٥ دقيقة ثم تدليكهما لنصف ساعة ودوش ماء لمدة عشر دقائق• ويجب أن يتجه التدليك من أسفل الى أعلى • وهناك طريقة أخرى عملية تساعد على تنحيف الساق ألا وهى الصعود والهبوط على درجات السلم على أطراف الاصابع • ان تنحيف الساقين لا نحصل عليه بين عشية وضحاها • لذا وجب علينا ألا نيأس ان لم نصل الى النتيجة التى نهدف اليها بسرعة •





لكل غرفة لمبتها المناسبة

إن المبدأ الأول فى الإنارة الجيدة هو أن تستعمل لكل غرفة لمبة ذات قوة إضاءة مناسبة. أطلب دائمًا نصيحة من تشترى منهم لمبات فيليبس ففى وسعهم أن يزودوك بالنصح ولا تنس أن تذكر لهم لأى غرض و فى أية غرفة ستستعمل اللمبة التى تشتريها . وتذكر أن الأعمال المتنوعة التى تجرى فى غرف المنزل المختلفة تحتى جهدًا متغايرًا للأعين الأمر الذى يتطلب إنارة مختلفة.

أدخلوا الراحة إلى منازلكم بنفقات ضئيلة

إرشادات للإنارة الجيدة تقدمها لكم فيليبس

أطلب أيضًا ممن يمدونك بلمبات فيليبس نشرة عن "كيفية إدخال الراحة إلى منازلكم بنفقات ضئيلة" تجد فيها نصائح عديدة لإنارة منزلك.

س ت ٧٧٥٣

لمبات فيليبس

فيليبس

١٠٠ أو ١١٠ ؟ ٢٠٠ أو ٢٢٠ فولت؟

تأكد من الفولت المضبوط قبل أن تشترى لمبتك

الموزعون الوحيدون **محلات أولاد يعقوب كوهنكا** ش.م.م.
تسعة فروع
س ت ٣١٥٢٦

وجه جديد

ليس حب التجمل عند المرأة بالشيء الجديد . فهو جزء لا يتجزأ من طبعها منذ الخليقة . ولقد حاولت المرأة في مختلف العصور أن تتجمل وأن تحلي وجهها وشعرها . ودلت الحفائر على أنه كانت توجد أدوات للتزين يعود تاريخها الى العصور الاولى من التاريخ واكتشفت وصفات تجميل وازالة الشعر الزائد وحفظ الشعر وتطييب رائحة الفم واعادة الشباب والماكياج مدفونة تحت الارض .

وكان المصريون القدماء يستعملون لتجميل الوجه ماسكات من الطين المجفف المأخوذ من طمي النيل . وكانوا لا يجهلون شيئا من فنون تلوين الرموش والحواجب والشعر والاظافر بالحناء .

وقد اكتشف في مقابر الاغريق صناديق صغيرة للماكياج تشبه علب البودرة وكانت الاغريقيات الجميلات يستعملن معجونا قوامه التالك وعصير بعض النباتات بألوان مختلفة .



وبعد أن فترت حركة التجميل في العصور الوسطى استيقظت ثانيا في عصر النهضة . ومضى الماكياج قدما يسير من حسن الى أحسن حتى عصرنا الحاضر ففي الصباح أصبح الماكياج خفيفا يحدد جمال الوجه دون أن يثقله . أما في المساء فانه يحاول أن يغير الوجه تغييرا شاملا . وعلى أي حال فسواء كان في الليل أو في النهار فانه يتيح لنا أن نحصل على وجه جديد ان عرفنا نحن السيدات أن نتوخى الاعتدال في عمل الماكياج .

أما أنا فاني من دعاة الماكياج الخفيف الشفاف . ذلك انه من الضروري عدم سد مسام الوجه بالمساحيق السميكة التي تساعد على اظهاره في سن أكبر من سنه الحقيقي . ومن الواجب علينا ألا نبالغ في استعمال الماكياج فقد ينقلب الى عكس ما نطلب .

ولنتحدث الان عن الطريقة الصحية لعمل الماكياج . ان عددا من السيدات لا يعملن أي ماكياج لما حباهن الله من بشرة جميلة . وبعض السيدات يقمن بعمل ماكياج خفيف جدا . وأحب أن أقول للاوليات اني لا أوافقهن على رأيهن ذلك أن الماكياج ان كان جيدا حمى البشرة من تقلبات الجو لذا وجب عليهن أن يعملن ماكياجا خفيفا في النهار ومعتدلا في الليل خاصة ان كن ذاهبات الى السينما أو الى سهرة .

وقبل أن تبدئي ماكياجك احرصي على تنظيف بشرتك جيدا ثم قفي أمام مرآتك في الضوء القوي وافحصي نفسك بكل نزاهة . هل عنقك أطول من اللازم أم أقصر من اللازم ؟ وهل ذقنك مستدير أم مدبب ؟ وخداك هل هما مستديرتان أكثر من اللازم ؟

ان في متناول يدك نوعين من الكريم ونوعين من البودرة من لونين مختلفين : فاتح وغامق . وأحمر للخدود وقلما للشفاه وآخر للحواجب وكوسمتيك للرموش وفرشاة خذي الكريم الفاتح وضعيه على الوجه كله . ضعي بعد ذلك كريما غامقا على الاجزاء التي تريدين اظهارها أصغر من حجمها . ونسوق لك على سبيل المثل الذقن ذا الاستدارة الزائدة عن حدها ففي الامكان تخفيف حدة هذه الاستدارة بوضع شيء من الكريم الغامق من أعلى الى أسفل على شكل V أما ان كان العنق نحيفا فلا بد من استعمال الكريم الفاتح . وان كان أنفك كبيرا فادهنيه بالكريم الغامق والانف الافطس يعالج بالكريم الفاتح على أن يوضع من أعلى الى أسفل . وتبدو العينان أكبر ان أنت دهنت ماتحت الحاجبين بالكريم الفاتح .

ولاحمر الخدين أهمية كبرى ويجب وضعه قبل البودرة . وان كان وجهك مستديرا ضعي الاحمر قريبا من الانف . وان كان صغيرا قدمي الاحمر قليلا الى الاذنين والوجه المستطيل يتطلب وضع الاحمر متجها الى أسفل وتأتي البودرة بعد ذلك ، فتوضع طبقة خفيفة فاتحة تتبعها طبقة أخرى خفيفة ولكنها أغمق . واذا انتهيت من هذه العملية فرشي حاجبيك وبواسطة القلم الخاص اعطيهما الشكل الذي يتفق ووجهك . انتقلي الان الى الرمش الاعلى وضعي له الريميل ثم ارسمي بقلم أحمر الشفاة الشكل الذي اخترته لفمك .

ان الماكياج فن ولا يستطيع الا اخصائية في التجميل أن تدلك على مايتفق وشخصيتك وان تشير عليك بالالوان التي تناسبك .

ان تجديد أسلوب جمالك أصبح أمرا لابد منه في عصرنا الحاضر . لنكن اذن متمشيات مع العصر ولنحذر في نفس الوقت المغالاة حتى لا نصبح هدفا لسخرية الناس منا .

« أيفا »

الخطايا السبع



في كل لحظة من لحظات حياتنا نتعرض للوقوع في خطيئة من الخطايا التي تهدم رأس مالنا أو تحرمنا من سحرنا أو تؤذي صحتنا أو تخرب ميزانيتنا وتقضي على تفاؤلنا .

اننا نقدم لك على هذه الصفحة والصفحة التالية سيدة اعترفت لنا أنها عدوة نفسها مثلها في ذلك مثل معظم السيدات . ولكن الفرق بينها وبينهن أنها تعترف بأخطائها أو بخطاياها وتعمل على مقاومتها بكل ما أوتيت من قوة ارادة وشكيمة .

ولسوف تقولين ياسيدتي فيم تخطيء المرأة ان هي اخذت حمامها ونامت ملء جفنيهـا وأكلت جيدا ودخنت سيجارة؟ ان خطيئتها الاولى والاخيرة هي أنها نسيت نفسها . ان العضلات جعلت للسير والجري وأن عادة التدخين تؤذي العينين وتحيل جمالهما ذبولا وأن أكل الساندوتش في غير أوقاته يرفع من عدد كيلوهات الشحم وأن الحمام الذي تزيد سخونته عن الحد المعقول يتعب القلب ، وأن أجمل وجه في العالم يذبل بسرعة ان لم تزل صاحبته الماكياج من عليه قبل ذهابها الى النوم .

انك بلا شك ياسيدتي تقترفين كل هذه الخطايا أو بعضها على الاقل . أنظري الى هـذه الصور وراقبي نفسك من خلالها انك سترين بعينيـك كيف تنسين أبسط قواعد المحافظة على الصحة والجمال والاقتصاد .

١ ـ لقد بدأت في تدخين السجاير بدافع حب التقليد . ثم تعودت على توليع السيجارة من السيجارة . ان وجهك يختفي خلف سحب الدخان فتدمع عيناك ويضعف صدرك . ان في استطاعتك الاقلاع عن عادة التدخين بشيء من قوة الارادة .



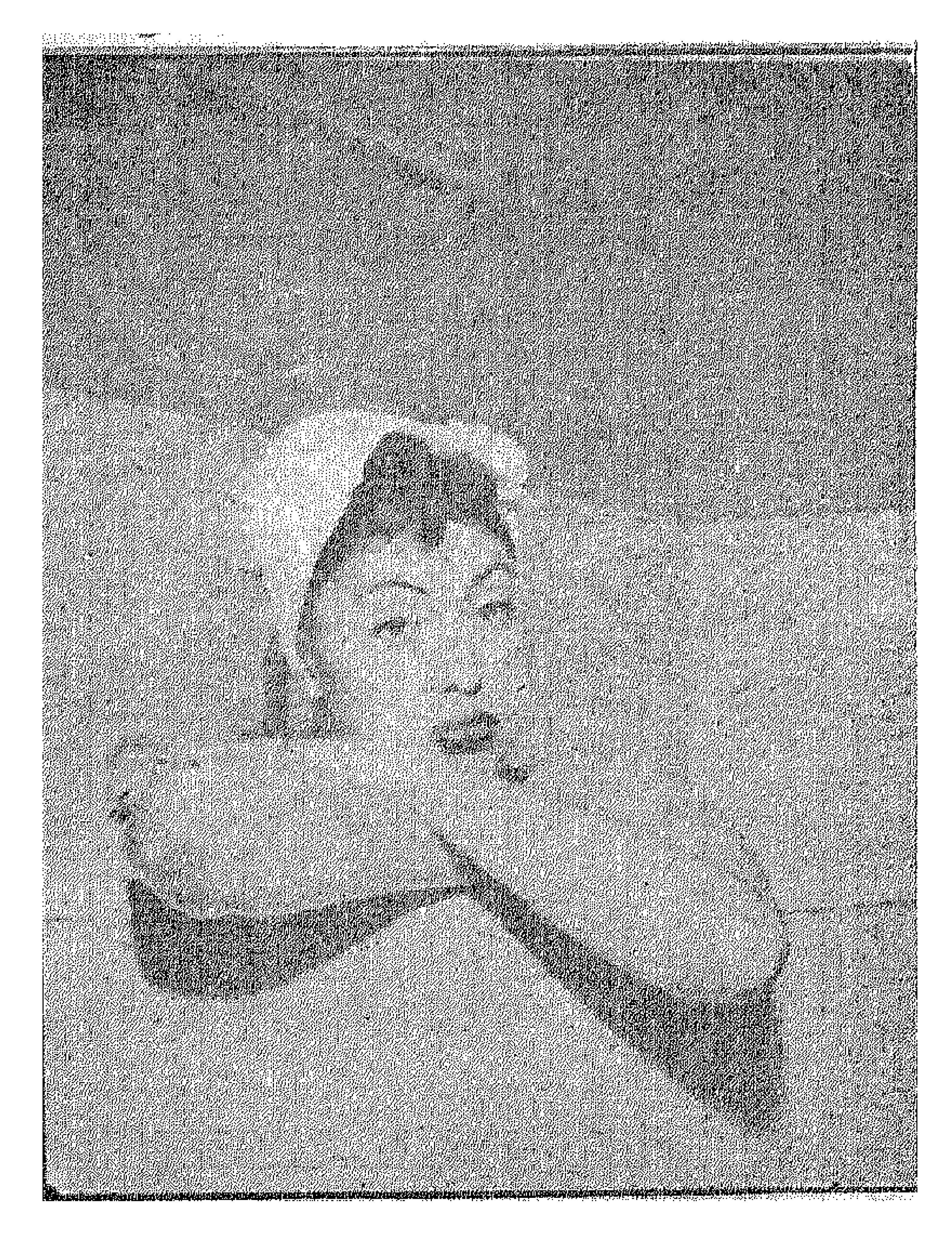
٢ ـ أنت مدعوة الى حفلة شاي في الساعة الخامسة مساء . وقد فرغت من ارتداء ملابسك . ان الساعة الان الرابعة الا ربعا . وخير طريقة تقطعين بها الوقت هي التهام قطعة من الساندوتش او قطعتين . فتكون النتيجة زيادة في الوزن وكثرة الشحم .



٣ ـ حين تجلسين الى مائدة الطعام تكثرين من أكل اللحوم الدسمة والخبز وتشربين ثلاث أو اربع أكواب ماء أثناء الطعام . إنك ترهقين معدتك وتعملين على تربية « كرش » يصعب عليك التخلص منه . لا تأكلي بشراهة فان الاكل الكثير يضر أكثر مما يفيد .



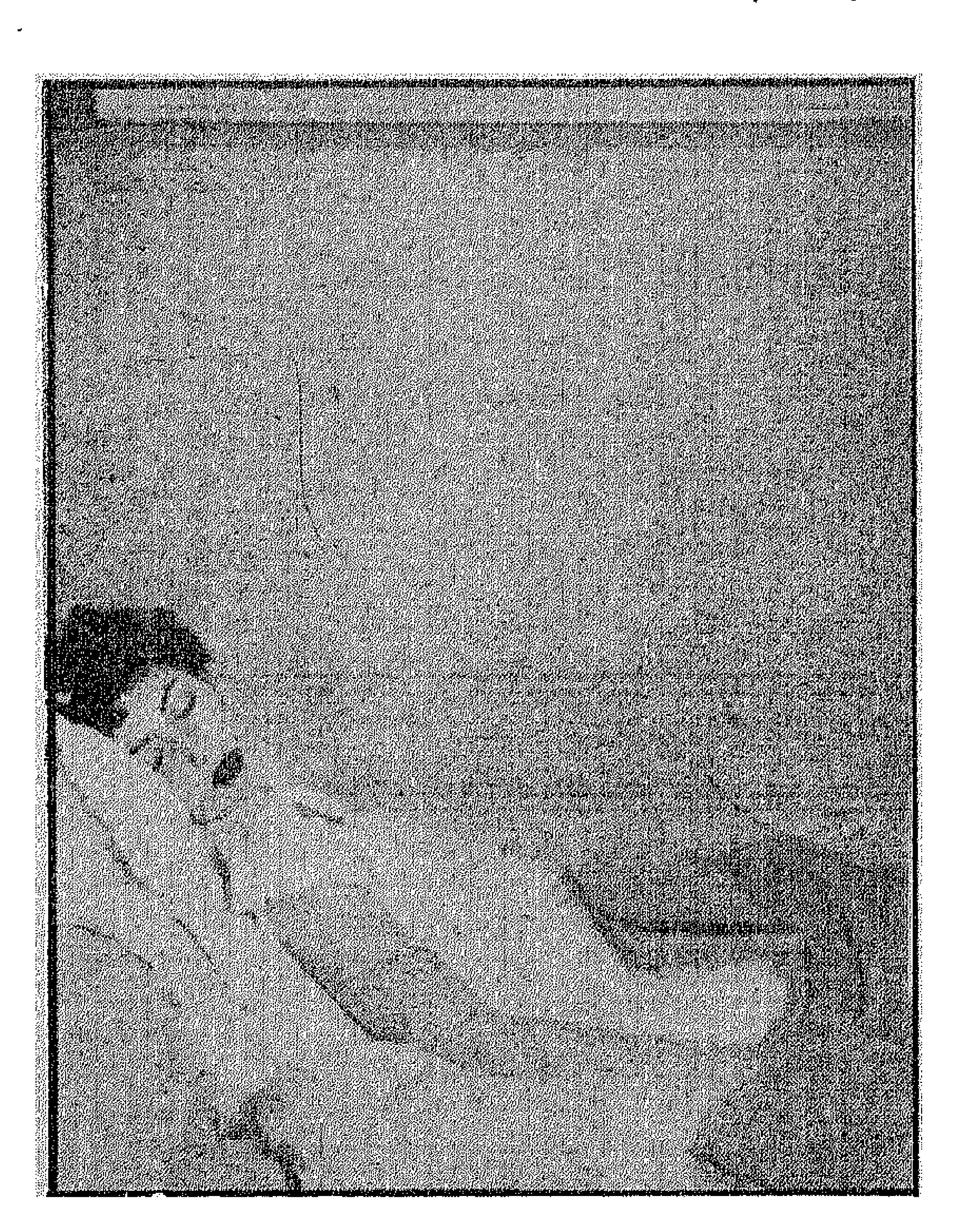
٤ ـ هانت ذى ذاهبة لزيارة صديقة او الى العمل • ان المسافة التى تفصل بيتك عن المكان الذى تقصدينه قصيرة •• ولكنك لا تحبين المشى وتفضلين انتظار الترام او اخذ سيارة تاكسى ان كنت تخشين الوصول متاخرة • فتكون النتيجة ارتخاء فى عضلات الجسم وثقلا فى الحركة •



٥ ـ انك تملكين « بانيو » جماله يغريك على الاكثار من اخذ حمامات ساخنة جدا لتفقدى بعض كيلوهات الشحم التى اكتنزتها من كثرة الاكل وقلة الحركة • فتكون النتيجة ضعف القلب او هبوطه • اننا نعرف سيدات ان دخلن الحمام لا يخرجن منه الا بعد ساعات فنرجو الا تكونى منهن •

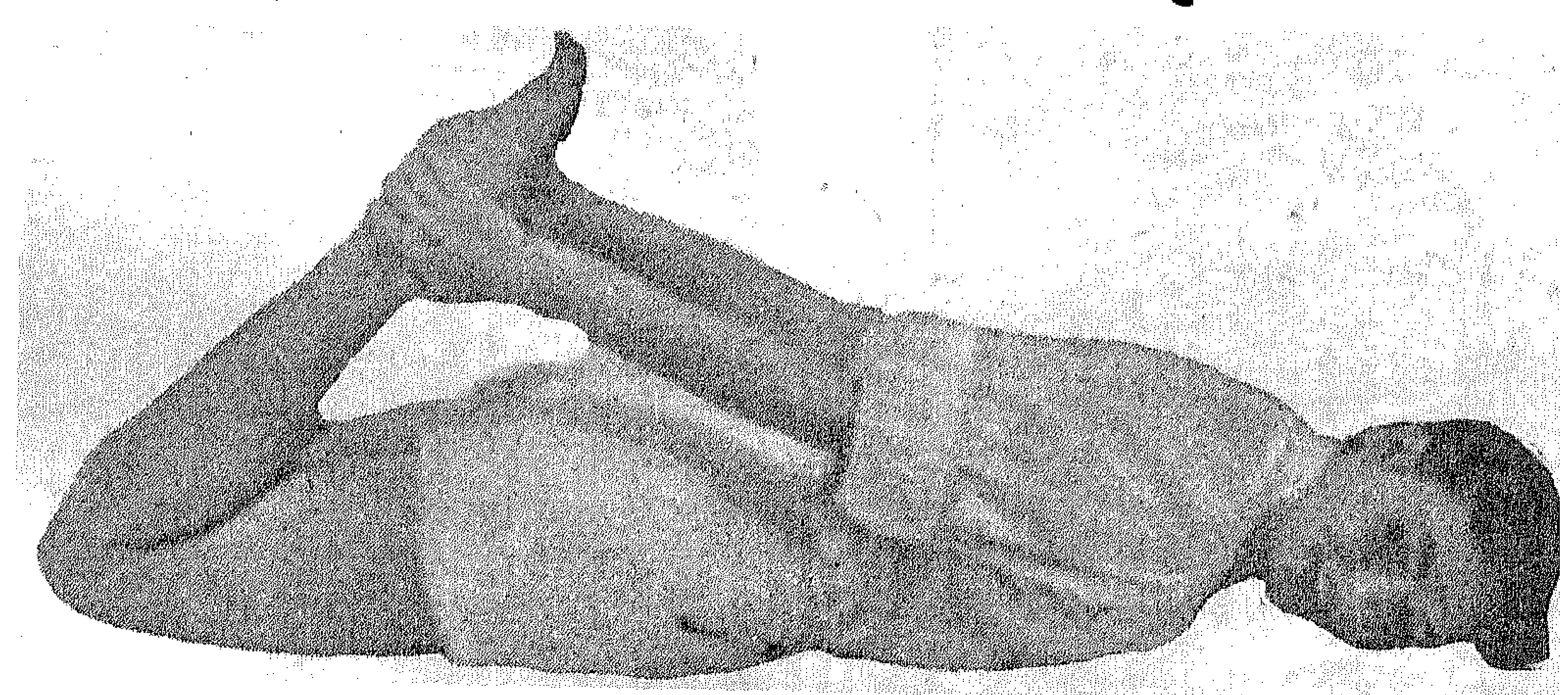


٦ ـ ان مخدعك جميل للغاية ••وانت تنامين يوميا بين عشر ساعات واثنتى عشرة ساعة • هذا جميل جدا • ولكنك تهملين ازالة الفوندى تان من على وجهك والاحمر من على شفتيك • فتكون النتيجة ذبول البشرة •



٧ ـ ها قد انتهى يومك فذهبت الى مخدعك تطلبين فيه النوم والراحة من عناء العمل واقتراف الاخطاء طول النهار • ولكنك تعودت أن تقرئى قليلا قبل النوم فيغلبك النعاس وظل المصباح موقدا ! انك ترهقين اعصابك ونظرك وميزانيتك •

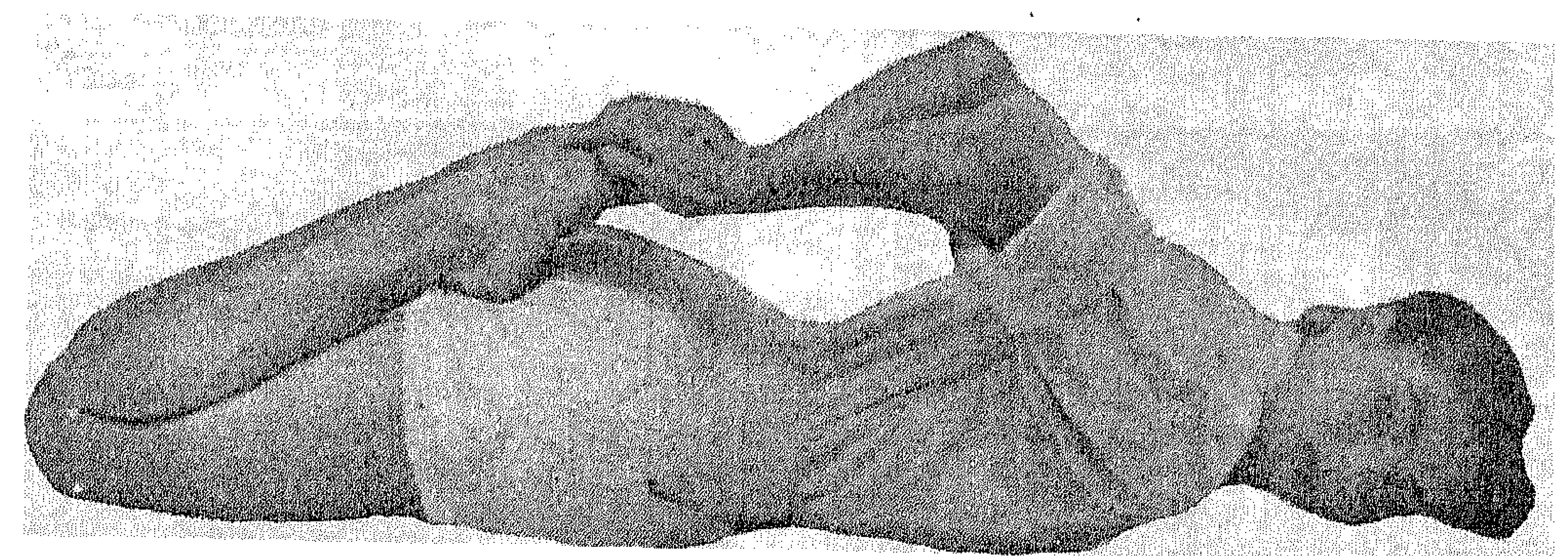
هذه التمرينات تناسبك





التمرين الاول :

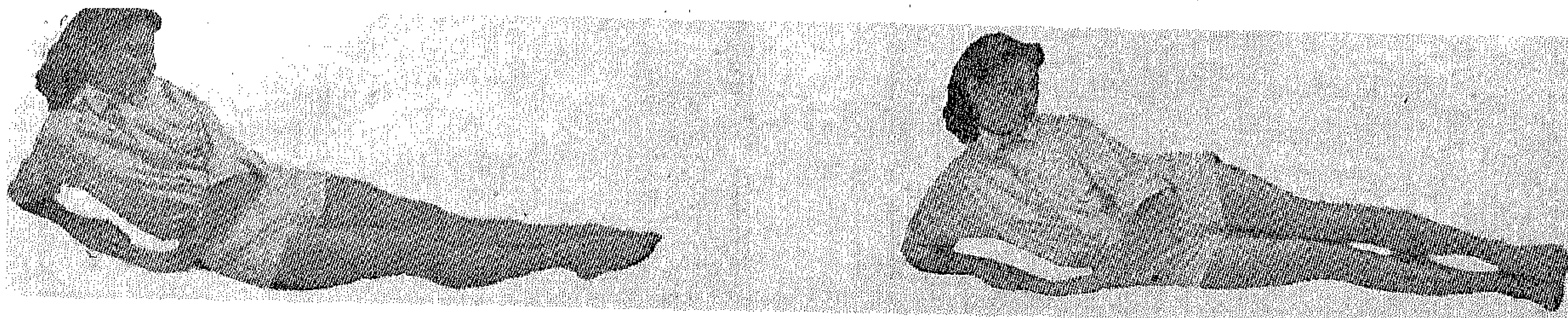
استلقى على بطنك · وامددى جسمك جيدا وأديرى وجهك على أحد جانبيه · ضمى الساقين وامسكى أعلى القدمين بيديك كما هو مبين فى الصورة · ان هذا التمرين يفيد الركبتين والبطن والفخذين ·





التمرين الثانى :

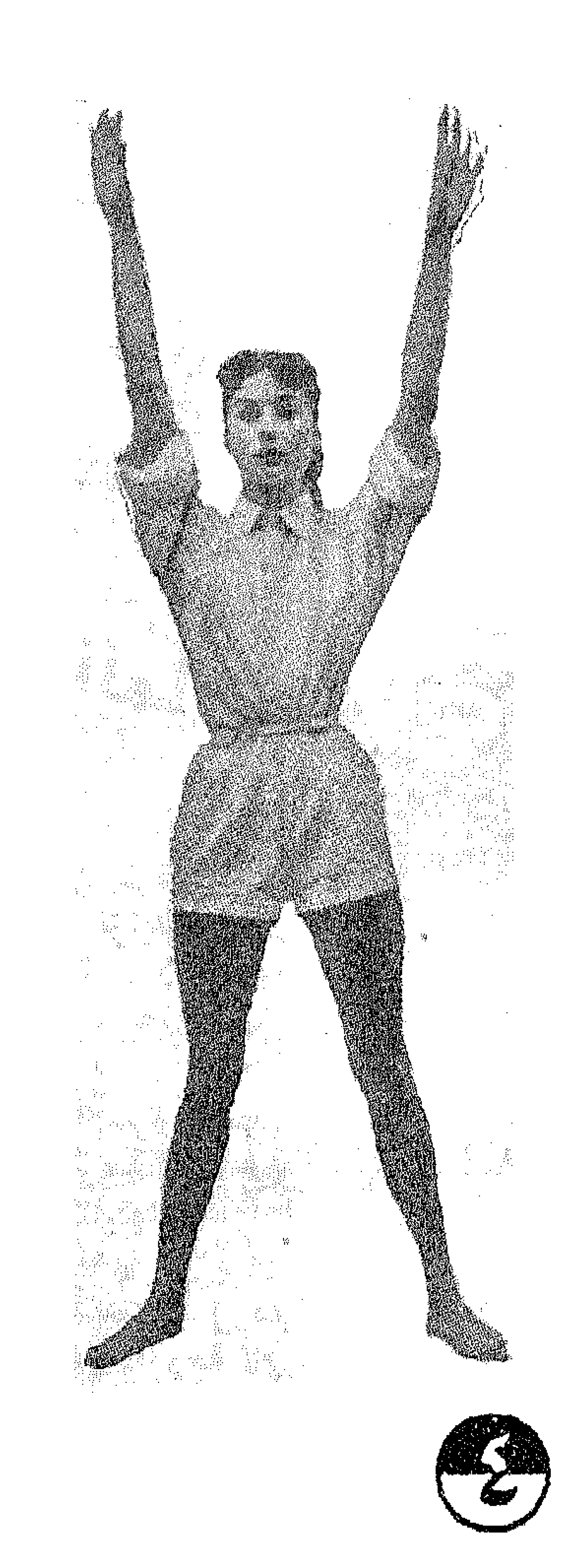
اتخذى نفس وضع التمرين الاول · امسكى أطراف أصابع قدميك واجذبى ما استطعت الساقين الى الفخذين · يجب على الكعبين أن تلامسا الردفين · ان هذا التمرين يقوى عضلات الفخذين ·





التمرين الثالث :

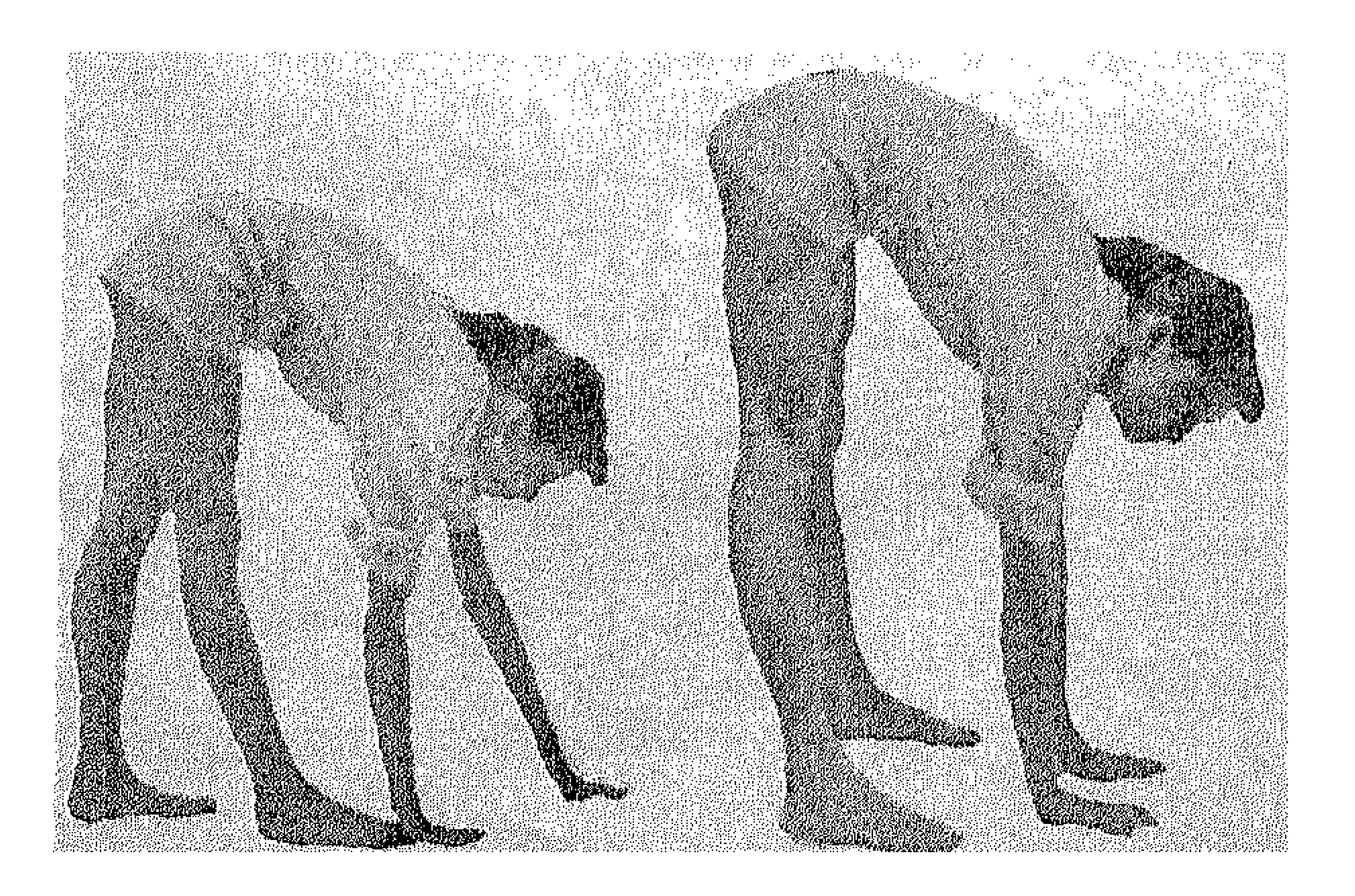
استلقى على جانبك الايمن واستندى على ساعدك اليمنى ويدك اليسرى · ضمى ساقيك جيدا وامدديهما ما استطعت ذلك وارسمى بهما نصف دائرة مرتكزة على الحوض · اعكسى الوضع · ان هذا التمرين يقوى الفخذين والبطن والخصر ·



٤

التمرين الرابع :

قفي معتدلة وافردي ساقيك مع شدهما جيدا . ميلي بجسمك الى الامام دون ثني الركبتين . ضعي راحتي يديك على الارض وسيري الى الامام بقدمك اليمنى مع يدك اليسرى وقدمك اليسرى مع يدك اليمنى ان هذا التمرين يفيد البطن .



بنت النيل تقدم لك طريقة

تحديد النسل

الطريقة الصحية للطبيب العالمى أوجينو

موضوع تحديد النسل فى مصر أصبح من الموضوعات التي يجب العناية بها باعتبارنا أكثر البلاد تزايدا في عدد السكان ومع العلم بأن هذه الزيادة في السكان لا تقابلها زيادة في الانتاج مما يضعنا أمام أزمة اقتصادية يجب العمل على تحاشيها بقدر الامكان •

ومن ناحية أخرى فان زيادة عدد الاولاد فى الاسرة الواحدة عن الحد المعقول يصعب على الوالدين مهمة التربية والتوجيه الصحيح والاعداد لمقابلة مصاعب الحياة وتكاليفها •

لكل هذه الاسباب تقدم بنت النيل لقارئاتها العزيزات الطريقة الصحية للدكتور العالمي أوجينو لتحديد النسل مع ملاحظة ان هذه الطريقـــة الطبيعية لا تعرض الزوجة لاى ضرر ما •

بيـــان الطريقـــة

يوضح لك الرسم ان هناك أياما لا يحـدث فيها الحمل اطلاقا وأيامـا أخرى يحدث فيها قطعا وفي مقدورك اذا تتبعت البيانات الموضحة على الرسم ان تصلى الى تحديد نسلك دون اللجوء الى أية طريقـــة اصطناعية تعرض صحتك للمرض وأحيانا للخطر •

أنظرى الى هذه الزهرة انها مقسمة الى أربع وحدات كل وحدة تمثل أسبوعا من أسابيع الشهر • وكل أسبوع مقسم الى أيام •

١ ـ فالايام الثلاثة الاولى « من رقم ١ الى رقم ٣ » تمثيل أيام الدورة الشهرية مع ملاحظة انه قـد يحدث لدى الكثيرات ان تزيد تلك الايام عن العدد المبين •

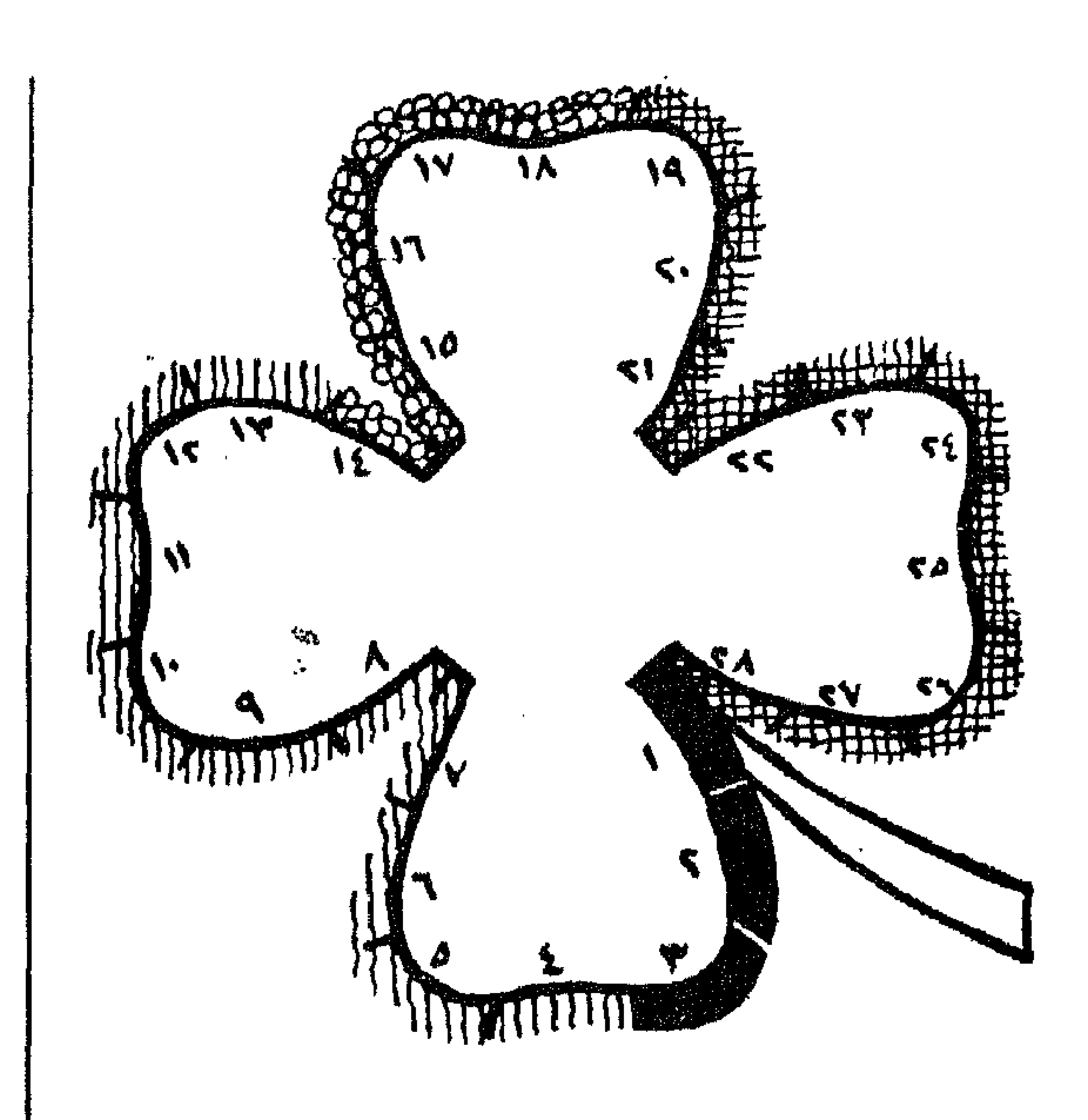
٢ ـ والعشرة أيام التالية «من رقم ٤ الى رقم ١٣» وهى الايام التى تلى الدورة الشهرية يجوز أن يحدث فيها حمل أو لا يحدث •

٣ ـ والخمسة أيام التالية «من رقم ١٤ الى رقم ١٨ » وهى الايام التى يقع فيها الحمل قطعا • اعتبرى هذه الخمسة أيام أخطر أيام بالنسبة لتحديد النسل ••

٤ ـ أما العشرة أيام الباقية « من رقم ١٩ الى رقم ٢٨ » وهى التى تسبق موعد وقـــوع الـدورة الشهرية •

اعتبرى هذه الايام العشرة أيام الامان ••

ملحوظة : ان لكل سيدة مواعيدها الخاصة فعليك مراعاتها بدقة ••



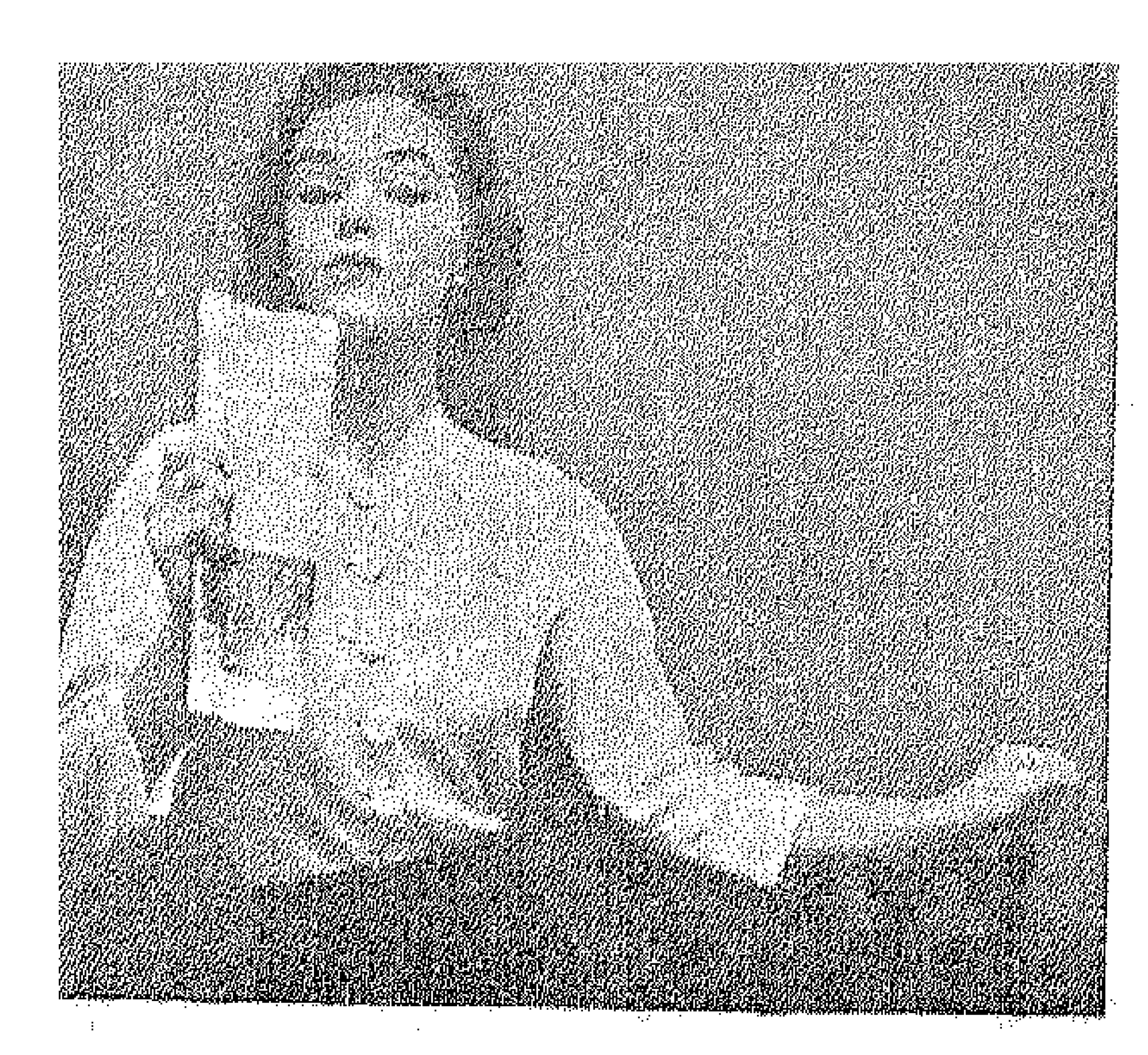
احتفظى بهذا الرسم جيدا • انه يدلك على الطريقة المثلى لتحديد النسل • الطريقة الطبيعيــة التى لا تكلفك أكثر من قوة الارادة •

١ – الدورة الشهرية = ٣ أيـام « من ١ الى ٣ »

٢ – العشرة أيام التى تلى الدورة الشهرية = ١٠ أيام «من ٤ الى ١٣»

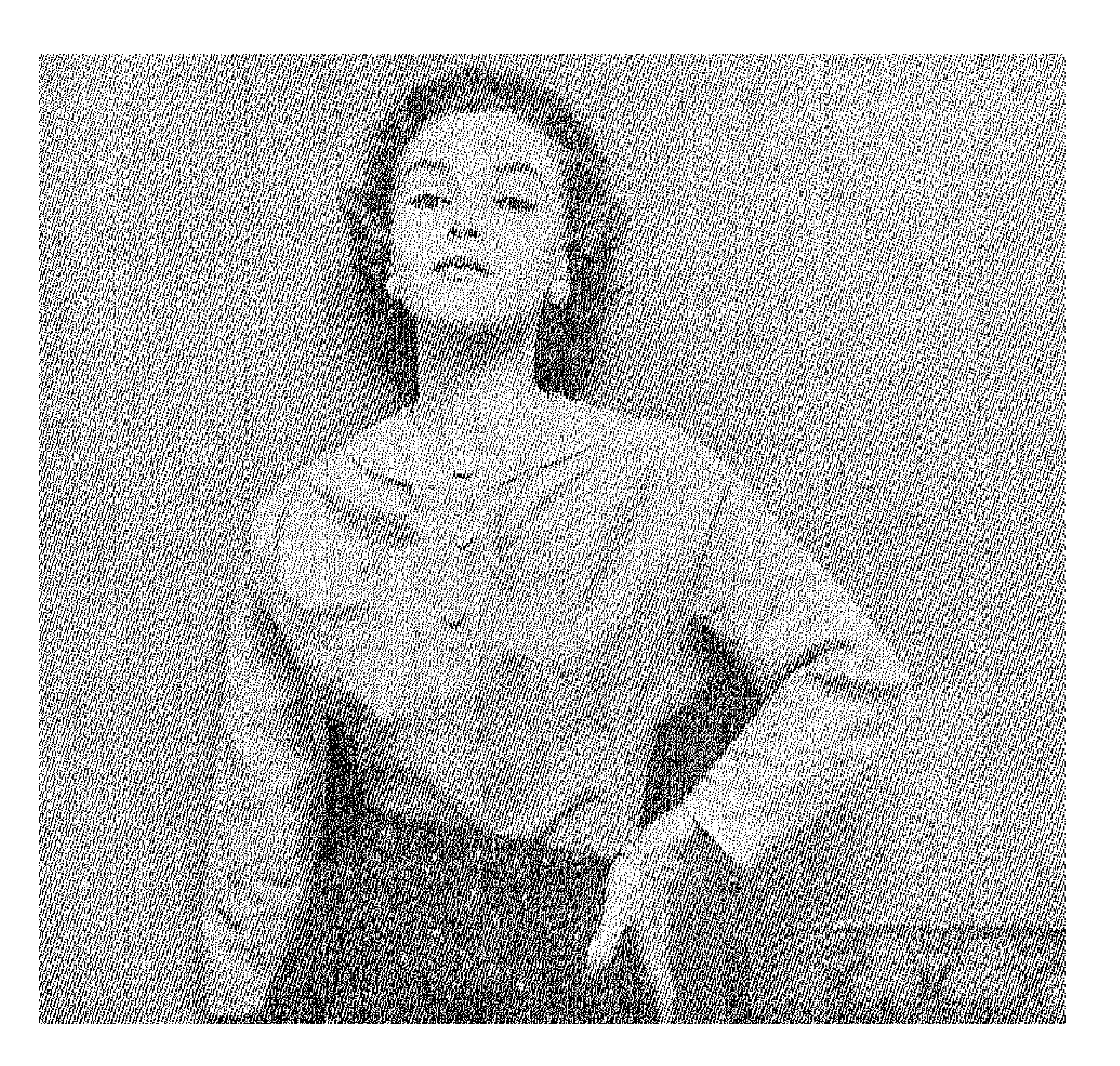
٣ – الخمسة أيام التالية = ٥ أيام « من ١٤ الى ١٨ »

٤ – العشرة أيام التى تسبــق الدورة الشهرية من أيام الامان «من ١٩ الى ٢٨ »





تحت تاييرات الشتاء



مهما يكن التايير جميلا ، فانه لا تكتمل اناقته الا ببلوزة تتفق ونوعه او شكله . وقد اختارت «بنت النيل» لك هذه المجموعة من البلوزات التى ظهرت اخيرا لتنتقى منها البلوزة التى تناسبك . وان كنت تميلين الى السمنة فابتعدى ما امكن عن الفيونكات الكبيرة التى تضاعف حجمك



١ ـ بلوزة كروازيه من الجرسيه الازرق تمتاز بخط موروب من الزراير ٠

٢ ـ بلوزة بدون معصم من الجرسيه الابيض لها جيبان فى أعلى الصدر ٠

٣ ـ ياقة مسطحة وصدر درابيه بثلاثة أزرار يحليان هذه البلوزة المصنوعة من الشانتونج البنفسجى ٠

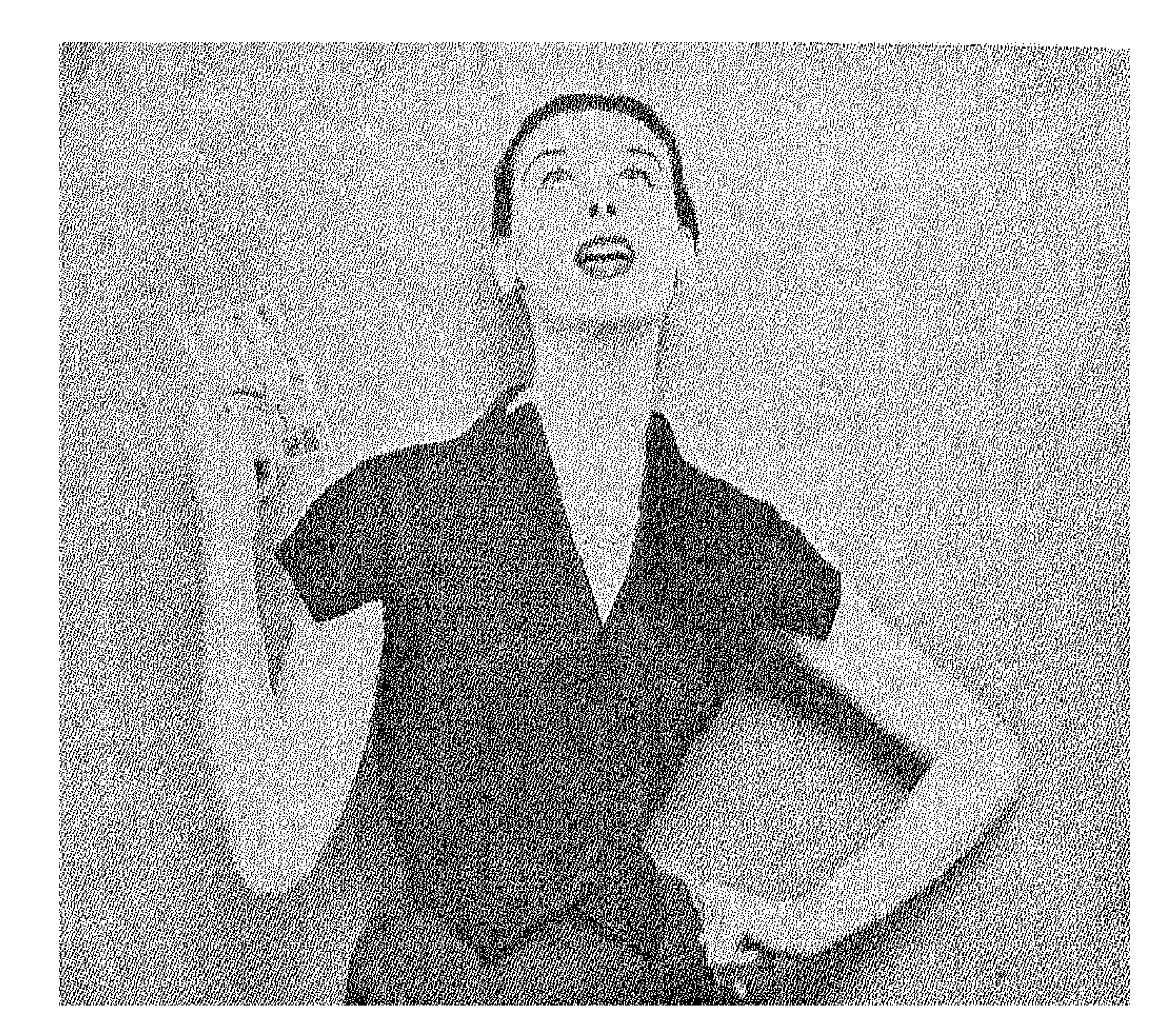
٤ ـ وهذه البلوزة عبارة عن كورساج مزموم فى ياقة درابيه صنعت من جرسيه القطن ٠

٥ ـ وهذه البلوزة تشبه الصديرى وهى مصنوعة من الساتان الكحلى ٠ أما فتحة الرقبة فمشقوقة عندالكتفين٠

٦ ـ تمتاز هذه البلوزة بياقة مصنوعة من التوال الصوفى وتعقد عقدة كبيرة ٠

٧ ـ ياقة عريضة ومعصم عريض بأزرار يحليان هذه البلوزة من الحرير الوردى ٠

٨ ـ بلوزة من التفتاه الخضراء بفيونكة عريضـــة تعقد عند الرقبـــة فى اتجاه الكتفين ٠









تايير من الصوف المخطط الياقة مستديرة تقفل بفيونكة صغيرة . الاكمام عريضة والخصر ضيق ضيقا خفيفا . الجونيلة عادية

تايير بعد الظهر



تايير انيق من الصوف بياقة كلاسيك . الخصر ضيق ومرتفع قليلا عن مكانه الطبيعى والجيبان بقلابتين والجونلة عادية



ثلاثــة أزرار تقفــل هـذا التايـير البسيط المصنوع مــن الصوف المقلم بالبنى والاسود . وحليت الرقبــة بفولار من القطيفة



عقدة صغـيرة تقفل هــذا التايير بدون ياقــة والمصنوع من الصوف الموارِه . الاكمام قصيرة ومركبة اسفل مكانهـا الطبيعى



تايــير مبتكر يقفل بثــلاثة أزرار فيعطى للصدر اهميتــه وقد صنع من الصوف الاحمر وحليت اطرافه بالاسود

خطوط أزياء الموسم



١ ـ الطول الجديد للجونيلة



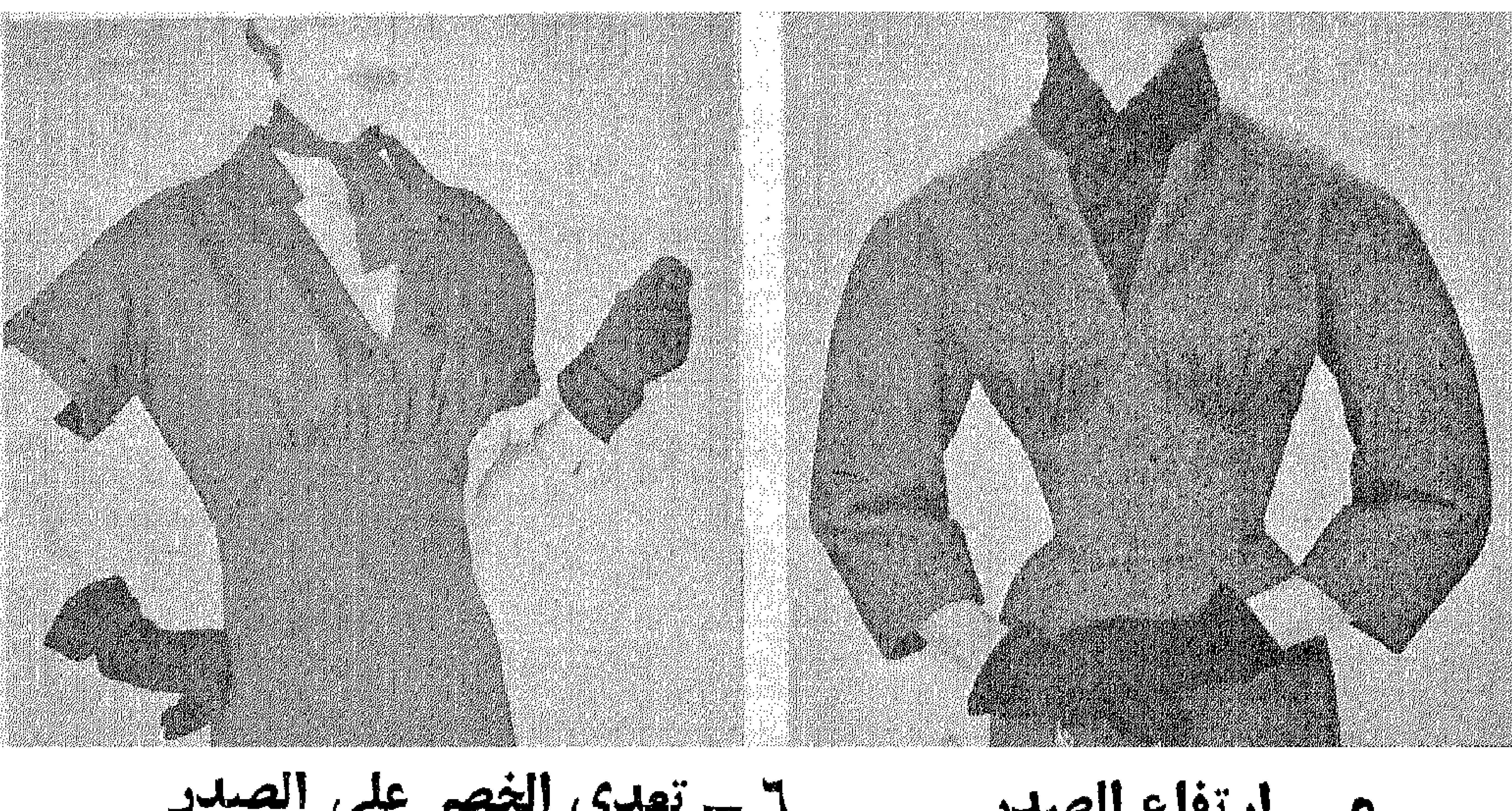
٢ ـ عرض الصدر وارتفاعه



٣ ـ اختفاء الحزام من الخصر



٤ ـ القبعات على الجبهة



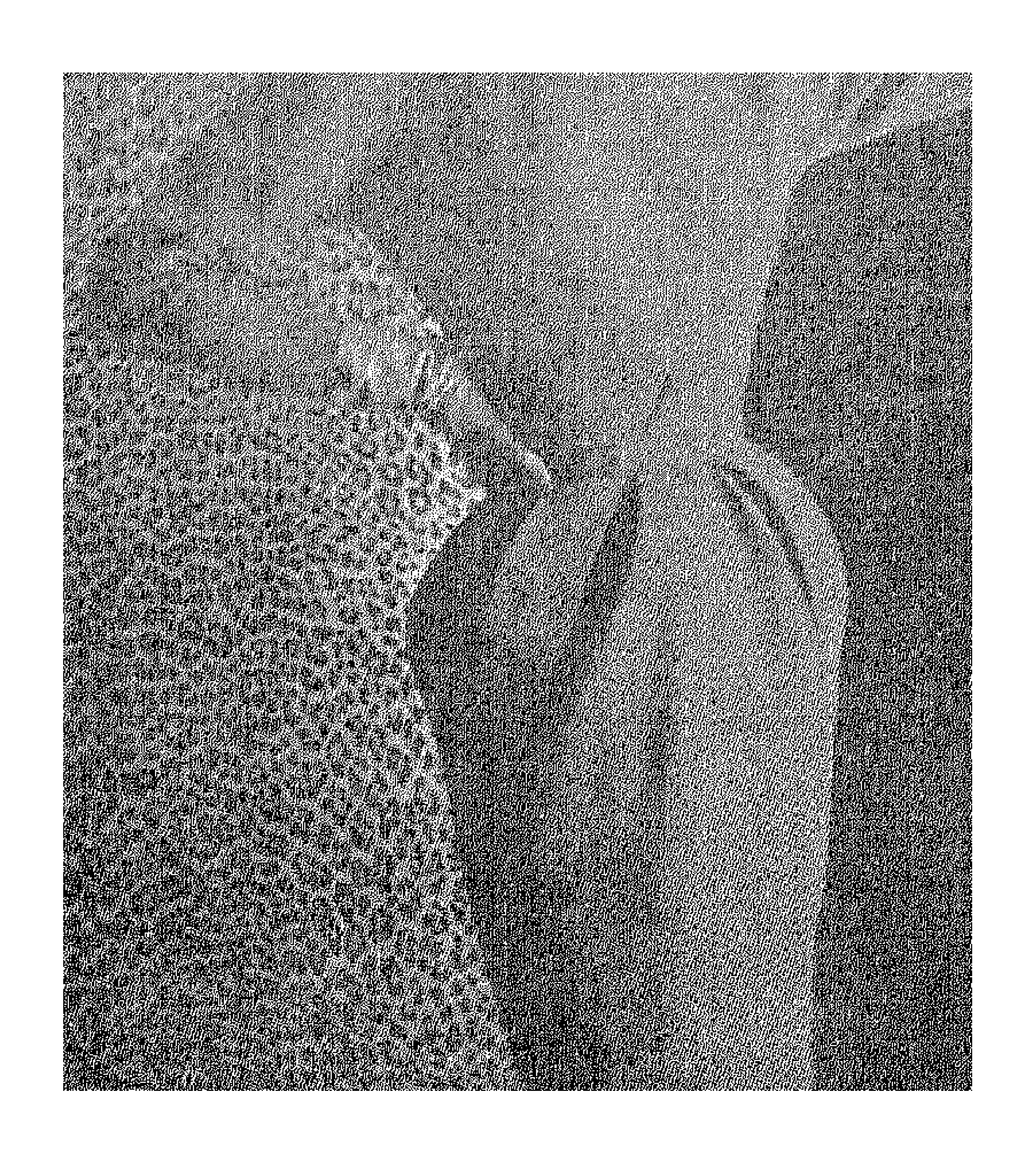
٥ ـ ارتفاع الصدر

٦ ـ تعدى الخصر على الصدر

٧ ـ الجاكيت
بدون خصر

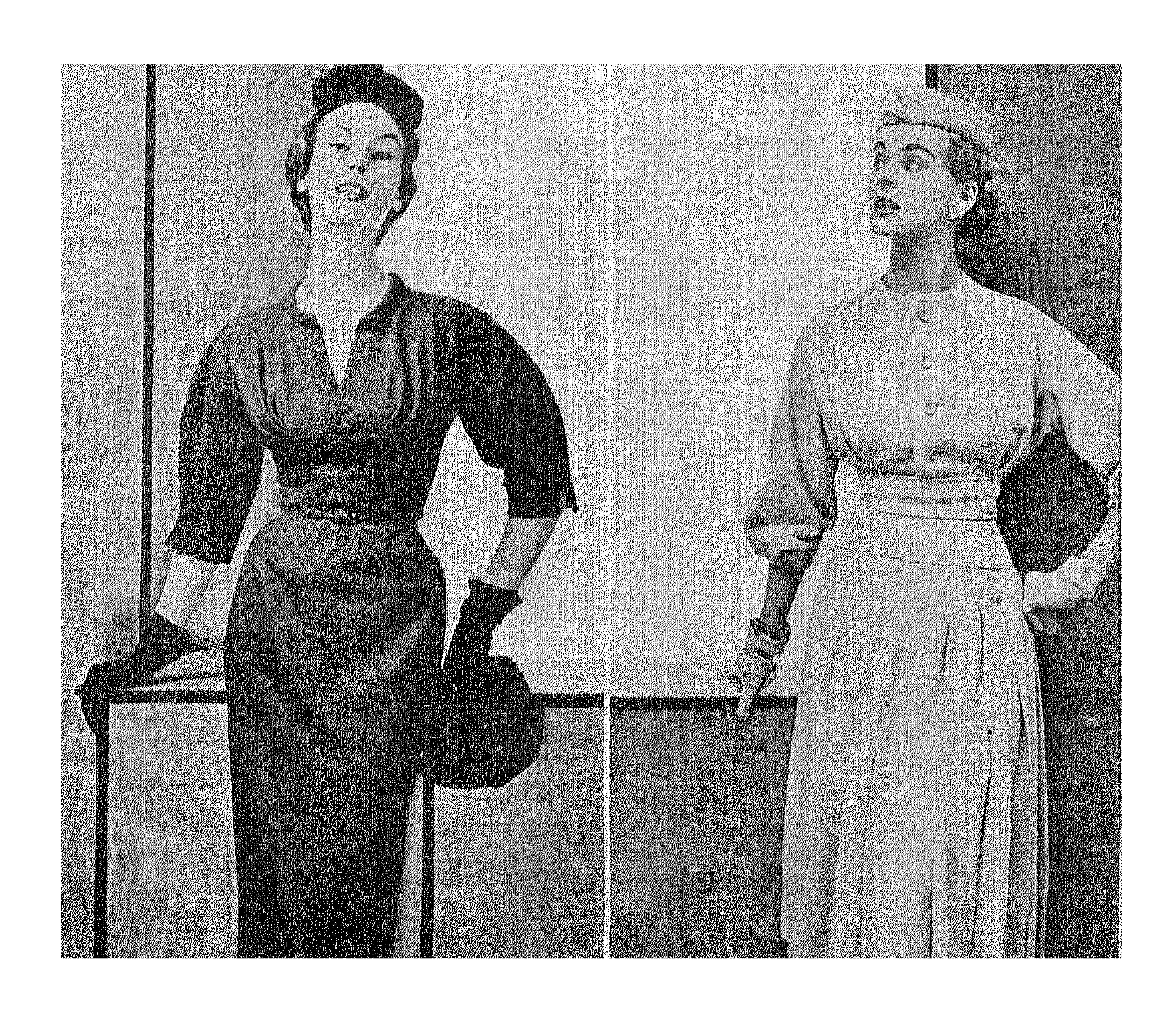


حول الخصر


أصبح الخصر فى هذا الموسم موضــع اهتمام جميع مبتكرى الازياء • فقــد اختفى الحــزام أو انحسر عن مكانه الطبيعي الــذي ظل محتفظا به فترة طويلة من الزمن • والثوب الى اليمين من الجرسيه الرمادى وقد عنى مبتكره باظهار ماتحت الخصر فى حجم كبير • أما الثوب الىاليسار فيمتاز أعلىجونيلته ببنسات مجوفة • والجونيلة السـفلى بدون حزام اطلاقا

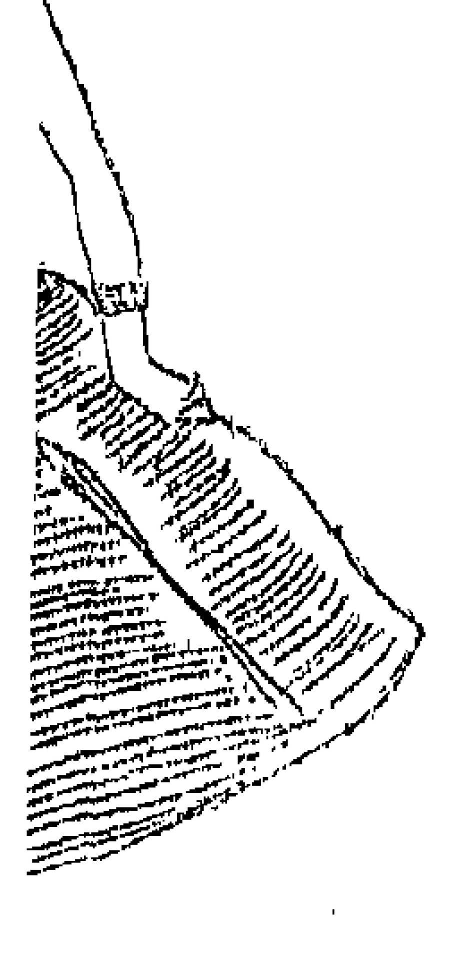
الخصر العالى
بدعة هذا الموسم



ان أزياء موسم الشتاء تعتمد على اظهار الصدر مرتفعا . اما الخصر فقد ظل من حيث المبدأ فى المكان الذى حدده له مبتكرو الازياء فى الشتاء الماضى . وها نحن نعرض على هاتين الصفحتين ثلاثة اثواب تعطينا فكرة طيبة عن اتجاه الأزياء فى هذا الموسم . فالثوب الاول يتميز بحزام عريض يرفع الخصر الى اعلى قليلا . اما الثوب الثانى فهو من الصوف البنى وبصدر درابيه . والثوب الثالث من الصوف الوردى ويقفل من منتصفه بصف من الازرار تبدأ عند الياقة وتنتهى فى الذيل



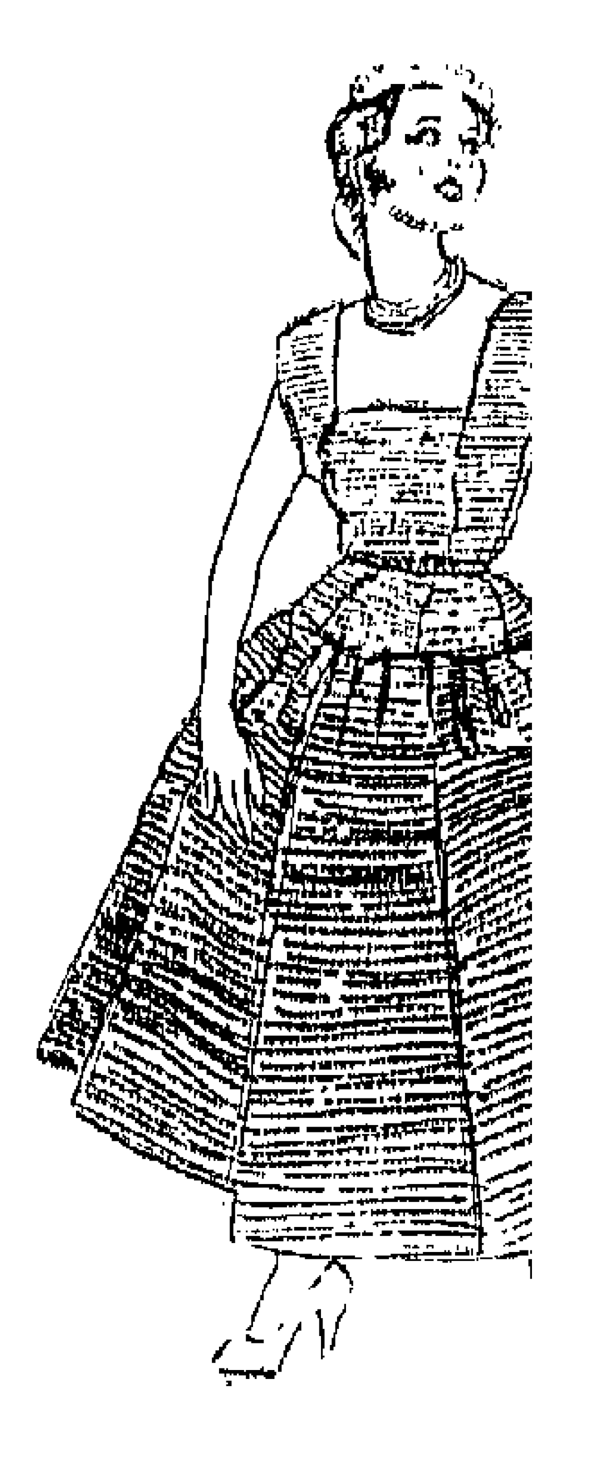




ثوب جميل من الصوف السميك او من التويد . الديكولتيه عميق والخصر ضيق . وحليت الجونيلة بجيبين موروبين . أما الخصر فضيق ومرتفع قليل الى اعلى



ثوب تواليت لبعد الظهر يمتاز بديكولتيه واسع وعميق . الكورساج بسيط وضيق ذو اكمام ضيقة تصل
الى ما فوق المعصم . اما الجونيلة فمتوسطة السعة لا تعقيد فيها



بمناسبة العام الجديد

هدية من بنت النيل لقرائها

٧٠ قرشاً

بدلاً من ١٢٠ قرشاً

إشتراك بنت النيل عن سنة

في مصر والسودان

ان أردت التمتع بهذا التخفيض ارسلي طلب الاشتراك وقيمته
الى ادارة مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة في
ميعاد لا يتجاوز ٣١ ديسمبر ...
هذا التخفيض هدية بنت النيل لقارئاتها وقرائها بمناسبة السنة الجديدة

يجب أن يصل الاشتراك قبل نهاية شهر ديسمبر .



قبعات تواليت

تمتاز معاطف هذا الشتاء بالبروز يعبر عنه احيانا بحلية أو بأى شىء اخر يدخل فى صلب تفصيل القبعة نفسها . واختلاف المواد التى تصنع منها قبعات هذا الموسم تلعب دورا كبيرا فى هذا المضمار . وهذه قبعة من القطيفة الصفراء محلاة بريشتين بيضاوين وبفوالية سوداء . أما القبعة الثانية فهى من نوع التول المصنوعة من الساتان وقد حليت بفواليت ذات حبوب . والقبعة الثالثة بثلاث زوايا باللونين الاخضر والبنى وبفواليت خفيفة . أما القبعة الاخيرة فهى من القطيفة وقد حليت بشبكة خفيفة تنسدل فتغطى العينين




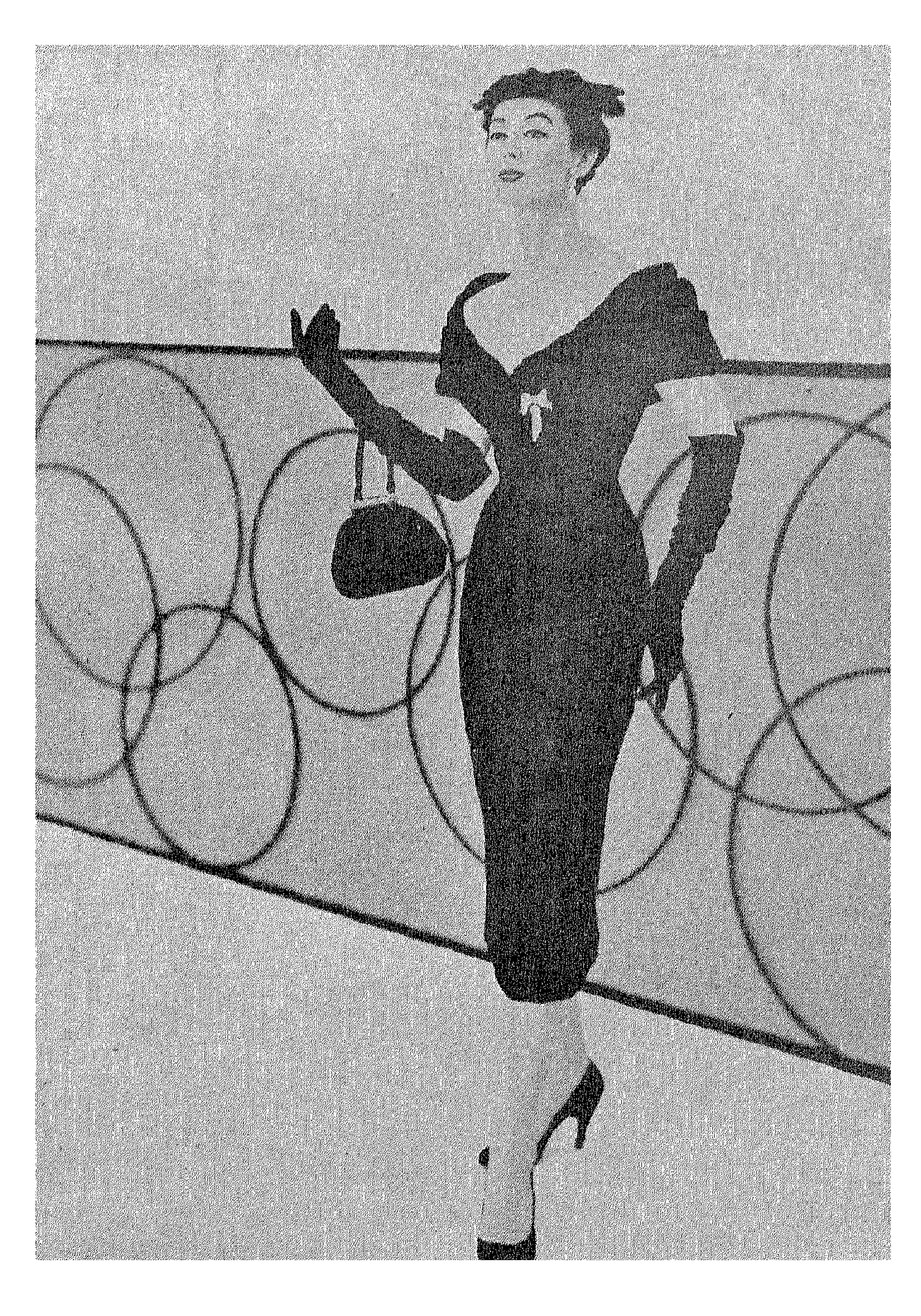
المعطف الأبيض المحلى بالأسود

يمتاز هذا المعطف المصنوع من الصوف السميك الابيض بياقة عريضة مستديرة محلاة بفراء الاستراكان الاسود . ويلاحظ أنه يقفل بواسطة اربعة أزرار دون أن يكون له خصر . القبعة من فراء الاستراكان الاسود أيضا . اما المعطف الاخر المنشورة صورته على الصفحة المقابلة فهو من الصوف السميك البوكليه الابيض وقد حلي بالجرسيه الاسود . ويلاحظ أنه بدون ياقة وذو أكتاف عريضة






فساتين المساء

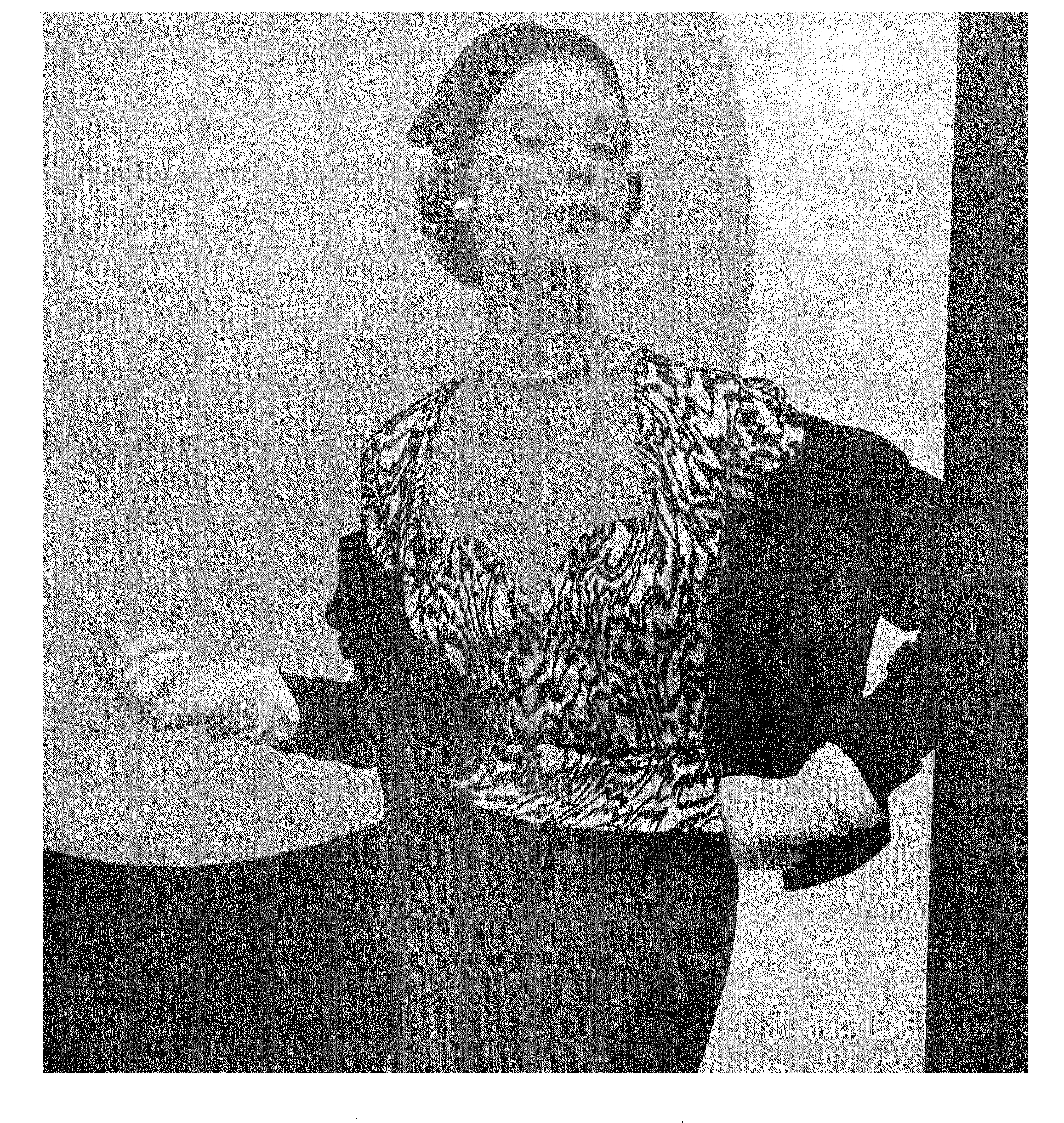


←

ان كرساج هـذا الثوب من النوع الكروازيه . ويلاحظ أن الباندة التى تحليه منتفخة واسعة عند العنـق . الكمان متسعان وقصيران

برت كبيرة ومتحركة بلبيسيه تغطى كتفى هذا الثوب الضيق المصنوع من القطيفة السوداء . ويلاحظ انه على الرغم من ضيقه ينتفخ عند الصدر . وقد حلته صاحبته بحلية مبتكرة . ولبست فى ذراعيها هـذا القفاز ذا الاكمام الطويلة . اما القبعة فمن الريش الاسود





الأبيض والأسود للعشاء

تايير ديكولتيه من القطيفة • وبلوزة من القطيفة البروشيه الوردية والسوداء ذات ديكولتيه عريض تظهر جمال الخصر وتنزلق الى ما فوق الردفين • القبعة من القطيفة السوداء والقفاز أبيض



كورساج درابيه من القطيفة البيضاء وجونيلة سوداء ضيقة تصعد الى ما فوق الخصر من القماش السميك • الجاكيت بديكولتيه عريض ومبطنة بالقطيفة البيضاء • القبعة بحافة عريضة مقلوبة الى أسفل

فستان الشتاء = ٢٥٠ ق

بنت النيل تصنع لك فستان الشتاء بـ ٢٥٠ ق

مشروع قومي لتشجيع الأقمشة الشعبية

ساهمي في محاربة الاستعمار الاقتصادي

أقمشة رخيصة ومتينة تنتجها

شركة مصر للغزل والنسيج ..

ان المعركة الكبرى التي نخوضها اليوم تستلزم روحا جديدة من التضحية والشعور بالقومية ٠ والاستعمار في أطماعه ليست له أغراض سياسية فقط ولكن أغراضه تمتد الى كل الميادين وخاصة الميدان الاقتصادى وكلنا يعرف أن أول عمل قامت به انجلترا لمحاربتنا هو امتناعها عن شراء الخامات المصرية .

ولهذا السبب تقدم لك مجلتك « بنت النيل » مشروعها الوطني الاقتصادى الذى يتيح لك الحصول على فستان المنشورة صورته على هذه الصفحة بمبلغ ٣٥٠ قرش فقط ٠

هذا وسيكون فستان من الصوف السادة « أزرق أو كحلي أو أخضر أو أحمر أو أصفر » حسب طلبك ٠

أكتبي الى مجلة بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل - تليفون ٤٩٦٦٨ أو ٤٠٦٨٤ بحيث تشمل كتابتك المعلومات التالية :

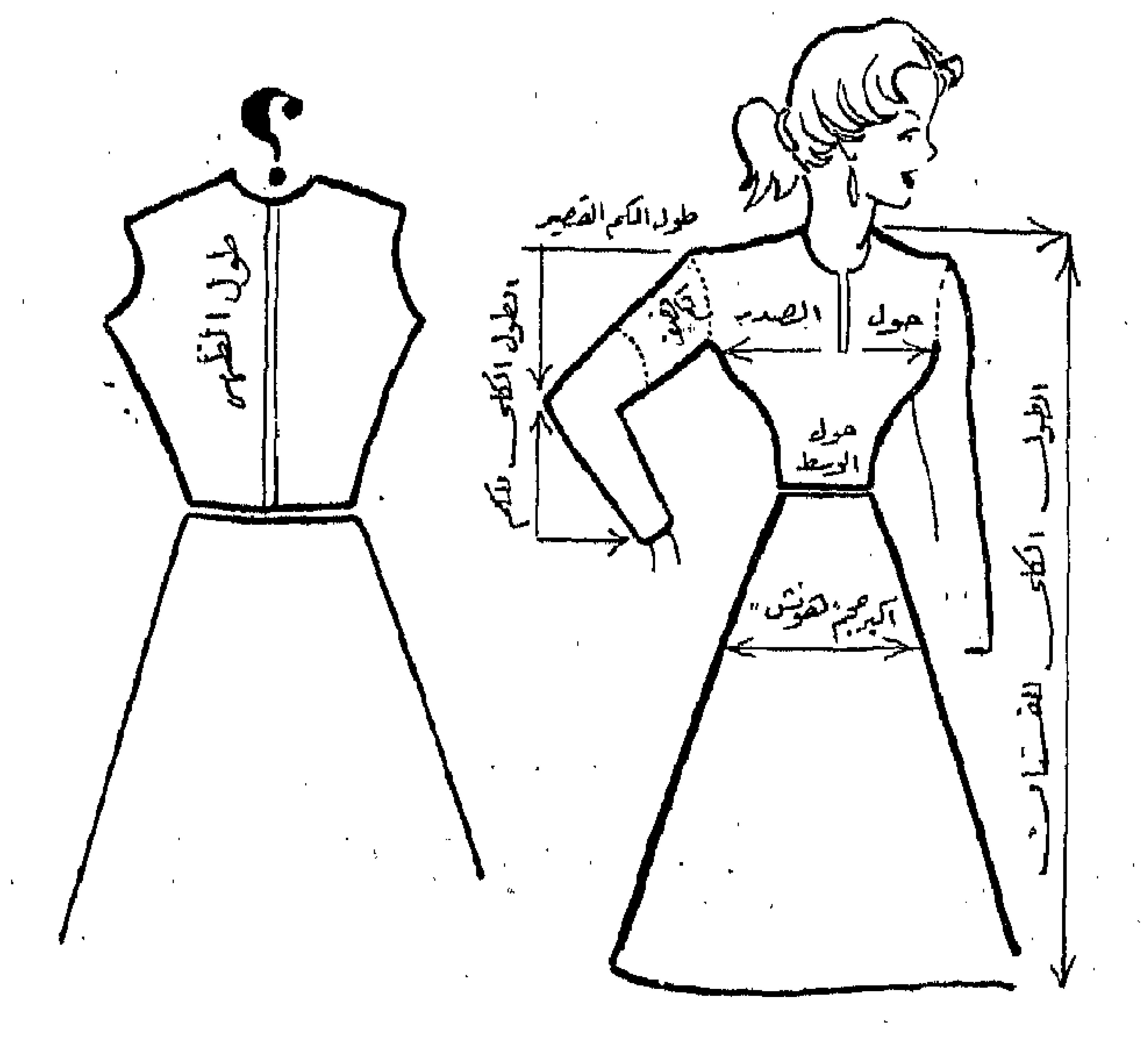
١ - المقاسات : ترسل المقاسات الى المجلة حسب الطريقة المنشورة على هذه الصفحة ملاحظة الدقة في أخذها ٠

٢ - الثمن : أرفقي بالمقاسات حوالة بريدية أو شيكا باسم مجلة بنت النيل بمبلغ ٢٠٠ قرش ثمن فستان جاهز بكل تكاليفه ٠

٣ - أكتبي على المظروف « فساتين بنت النيل » ... سيصلك فستان جاهز بعد أسبوعين من تاريخ وصول الحوالة البريدية ٠

٤ - لا تنسى أن تكتبي اسمك بالكامل وعنوانك واضحا داخل المظروف ٠

كيف تأخذين مقاساتك ؟



طريقة أخذ المقاسات

١ - حول الصدر: طريقة أخذ المقاس تكون بأن تمررى شريط المقاسات - المتر - على أبرز جزء في الصدر وتكون المقاسات مستريحة ٠

٢ - حول الوسط : يقاس حول أدق جزء في الوسط ٠

٣ - طول الظهر : ويؤخذ من العظمة الخلفية للرقبة الى الوسط ٠

٤ - مقاسات أكبر حجم : وتؤخذ بان يمرر شريط المقاس حول أكبر حجم في جسمك « هونش - الارداف » ولاحظى أن يكون المقاس المأخوذ هنا واسعا نوعا ٠

٥ - الطول الكلي للفستان : يؤخذ مقاسه ابتداء من الكتف عند الرقبة الى الطول الذى ترغبينه ٠

٦ - طول الكم : اثنى ذراعك على صدرك في زاوية قائمة ثم خذى المقاس من خلف الزراع مبتدئة بواسطة الشريط من فوق عظمة الكوع الى راحة اليد ويكون ذلك طول الكم الطويل

وفي الكم القصير خذى المقاس لغاية الطول الذى ترغبينه

٧ - سعة الكم : مررى الشريط من تحت الابط الى أتخن جزء في ذراعك وذلك في الكم الطويل والقصير ٠

٨ - سعة الاسورة : وذلك في حالة الكم الطويل ذى الاسورة ويلاحظ تمرير الشريط حول الرسغ ٠

ملحوظة : السيدة التى يزيد حول صدرها عن ١٠٠ سم تدفع ٣٠٠ قرشا ثمنا للفستان ٠



مفرش بنت النيل

هذا الرسم عبارة عن فرع ورق العنب وهو على بساطته يمكن استخدامه فى تزيين كثير من مفروشاتنا وملابسنا ويمكنك استعماله فى الاغراض الاتية :

١ ـ تزيين ملاية سرير فيرسم مثلا من ناحية واحدة فقط من الملاية هى الناحية الامامية ٠

٢ ـ يمكن شغل هذا الرسم على كيس وسادة بحيث تكون على طرفيه


٣ ـ وعلى مفرش السرير بحيث يشغل فقط جزءا بسيطا من زوايا المفرش على أن يكون فى وسطه دائرة من هذا الفرع ـ كما انه يمكن عمل شكل آخر كأن يرسم على جوانبه الاربعة فى شكل برواز بديع فى وسطه تعمل بضع دوائر صغيرة متناثرة فى فضاء المفرش ٠

٤ ـ وكذا يمكن نثر وحدة من هذا الرسم على قماش أباجورة فى اشكال صغيرة الحجم متباعدة ٠

٥ ـ وفى حجرة السفرة تجدينه على مفرش المائدة حيث يمكن تزيين هذا المفرش بهذا الرسم سواء أكان مستطيلا ام بيضاويا فان كان مستطيلا يرسم الفرع فى حافتين متقابلتين ـ وان كان بيضاويا يرسم الفرع داخله فى شكل بيضاوى بحجم مناسب على أن تنثر بضع دوائر داخلة ٠

٦ ـ يمكنك أن تزيدى بهذا الرسم من جمال غطاء الراديو أو فوطة سفرة ـ واشياء أخرى مثل ذيل جوليلة ـ فستان طفل ـ مريول للمطبخ

وهذا النوع من التطريز مشغول بغرزة الفرع « البوان دى تيج » ، ويفضل الخيط القطن ـ .D.M.C ويستحسن استعمال الالوان ـ ويمكنك عمل الرسم بخيط أخضر نمرة ٩٠٤ للاوراق الصغيرة ٩٠٧ للاوراق الكبيرة ـ وأما النقط المستديرة أمام كل ورقة فاشتغليها بغرزة الحشو وباللون الذى تختارينه



جهاز طفلك

ان المرايل المطرزة تساهم فى تزيين ملابس الطفل فضلا عن سهولة تنفيذها • وبنت النيل تقدم لـك نخبة من أشكال وأنواع مختلفة ان هذه النماذج مشغولة على قماش الباتيستة المصنوعة من الكتان •

ان المريلة الاولى كلها بيضاء وقد حليت بدانتيلا ناعمة ركبت بغرزة الكوردونيه • أما الخطان اللذان يفصلان الزخارف التى قوامها حبات الزيتون فقد اشتغلت بعضها بغرزة الكوردونيه والاخرى بالغرزة المعقودة وقد حددت بغرزة الفرع • والمريلة الثانية وردية أو زرقاء مطرزة بالخيط الابيض وحليت بفستونات صغيرة اشتغلت بالغرزة المعقودة • ويلاحظ على الزخارف التى تحلى هذه المريلة أنها وضعت بطريقة تجعل من يشاهدها يتخيل أنه أمام مريلة فوق مريلة •

والمريلة الثالثة من طراز أمريكى • وهى بيضاء مطرزة بالخيط الازرق أو الوردى • وتثبت الى الظهر بشريط من الساتان الابيض • وتنتهى حافة هذه المريلة بفستونات واسعة تحيط بها • أما فى الداخل فقد رسمت زهرات صغيرة وطرزت بالغرزة المعقودة •



موائد جديدة

ان غرزة « البوان دى كـــروا » التى تعلمتها فى طفولتك ، تلك الغرزة البسيطة يمكن استخدامها لتزيين هذه المفارش الصغيرة التى تحلى مائدة مصنوعة على الطراز الاسبانى او الريفى المعروف باسم « روستيك » حين تدعين بعض الاصدقاء لتناول الغداء او العشاء او حين تجلسين اليها ا؛ متوزوجك فى جلسة غير متكلفة ، ان هذه الطريقة الجديدة فى اعداد المائدة توفر على ربة البيت استعمال المفـارش الكبيرة التى يكلف غسلها وكيها الشيء الكثير كما يتيح لك فرصة الكشف عن جزء كبير من المائدة فيبدو خشبهـا لامعا جميلا وقد زين بفازين مبتكرين ٠

لقد نقلنا اليك على هذه الصفحة الرسم مكررا بحجمه الطبيعى ٠ وما عليك الا أن تشترى قماشا من التيل الكريم وتشتغليه بالخيط الكحلى والاحمر ٠ اختمى الشغل بغرزة الاورليه الصغيرة ٠ ويلاحـظ أن التطريز كله قد نفذ بغرزة « البوان دى كروا » او الصليب ونصف غرزة « البوان دى كروا »



صرعيات الموضة

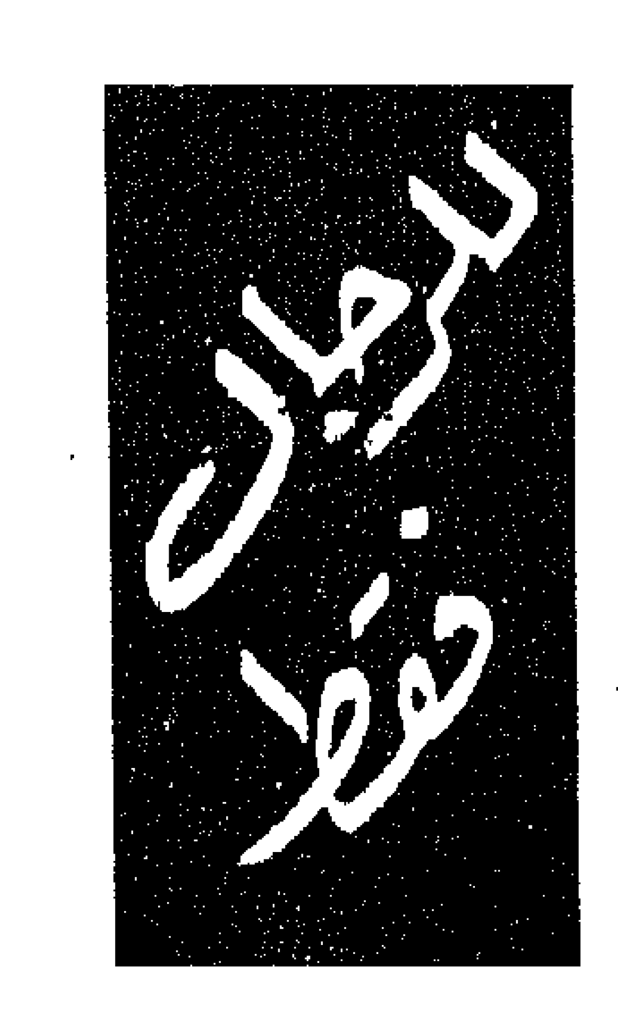
بقلم أبو نضارة

ورد علينا هذا الشهر مئات من الصور لقبعات موسم الشتاء حالف التوفيق بعضها وجانب عددا لا بأس به · وقد اخترنا لك يا سيدتى أبشع تلك القبعات لا لنحثك على شراء مثلها بل لنحذرك منها · فالقبعة الاولى جميلة ولا شك لو نزعنا منها هذه الريشة التى تذكرنا بالقبائل المتوحشة · ترى لو قدمت لك مجانا على أن تتركى عليها هذه الريشة



هذا ليس طيرا حط على هذه القبعة بل فيونكة تصمم صاحبتها على أنها جميلة

هل تقبلينها أم ترفضينها ؟ أما القبعة الثانية فلا بد من بتر هذا الجزء النافر منها والا أصبحت صاحبتها اضحوكة الجميع · والقبعة الثالثة هى بالاحرى طاقية رأت مبتكرتها أن تحيلها بهذه الفيونكة التى تشبه الطائر حينما يفرد جناحيه استعدادا للتحليق فى الفضاء ·



◆ عندما يتكرر ارتداؤك قميصك بدون ازرار .. وجب ان تبحث فورا عما يشغل بال زوجتك !

●

◆ حنان المرأة اقوى من قوة الرجل !

●

◆ كان نابليون يستميت فى انتزاع الانتصارات وهو فى الميدان كلما اشتد حنينه للركوع تحت اقدام حبيبته جوزفين !

●

◆ يظن الرجل ان الرجولة هى ان يفرض حمايته على امرأته .. ولكنه لا يلبث ان يستكين لرعايتها عندما يحس فى حنانها ما يذكره بصدر امه الذى كان يهبه اكسير الحياة !

●

◆ ليس كالرجل من يستطيع استعمال عينيه الاثنتين فى وقت واحد .. فهو يستطيع التحديق بعين فى الفتاة المارة امامه .. ورصد مراقبة زوجته له .. بالعين الثانية!

●

◆ لا تحاول ان تقنع زوجتك انك فى براءة الملائكة .. حتى لا تكون صدمتها فيك شديدة !

◆ على الرجل الذى يتلذذ باثارة غيرة امرأته .. ان لا يشكو من الغيرة بعد قليل !

●

◆ عندما يضعف الرجل امام دموع المرأة .. تكون دموعها قد مست غروره .. وعندما تتأثر المرأة من دموع الرجل .. تكون دموعه قد مست شفقتها !

●

◆ يتورط الرجل فى الكذب لتفسير تصرفاته الخاصة .. اذا كان يحسن الظن فى ذكاء زوجته !

●

◆ المرأة التى تحمل الرجل على الثقة فيها والاعتماد عليها .. هى المرأة الكاملة

●

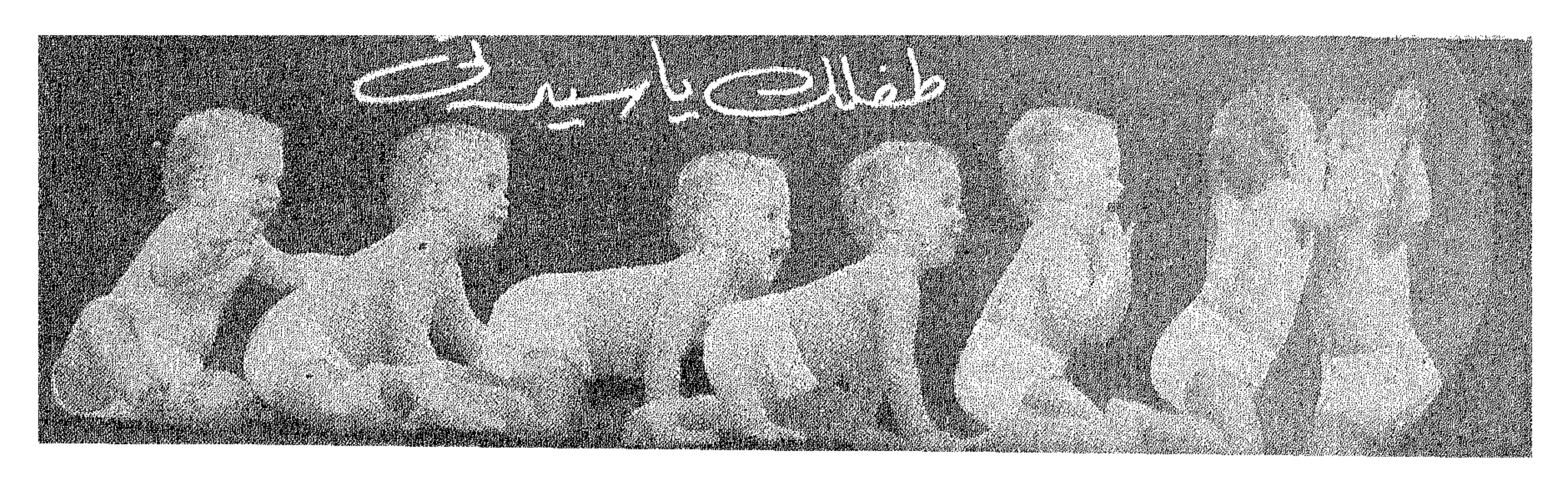
◆ يوجد مثل فرنسى يقول : كن سيدا لحصانك .. وصديقا لزوجتك ! ولكن يوجد بعض الرجال يحرصون على عكس الاية !

●

◆ كل رجل يرى فى زوجته شيئا جميلا .. وفى زوجة الغير شيئا لطيفا !

●

◆ لا يدرك الرجل قيمة الحرية .. الا بعد ان يغلق عليه بيت الزوجية !



دعيهم يلعبوا..

«انه لا يفكرفي شيءسوى للعب» جملة تقليدية كثيرا ما نسمعها من بعض الامهات يقلنهـا فى شيء كثير من الاسف • ان هؤلاء الامهات لا شك فى أنهن ما زلن يفكرن بعقلية قديمة بدليل اعتبارهن الوقت الذي أنفقه أطفالهن فى اللعب قد ضاع سدى •

ان اللعب ينمى العضلات، والعقل ويجعل الطفل يتعرف على حقائق هى أفضل بكثير من تلك التى يتعلمها بواسطة بتجاربه بنفسه وبـدون مساعدة أحد •• انه يتعلـم التلقين • انه حين يلعب يقوم على طريقته • يتعلم الكلام والاتصال بغيره ويتعرف على نفسه ويتعلـم كيف ينسى مصالحه الشخصية ويضحى بها فى سبيل مصـلحة المجموع •

وفضلا عن ذلك فان اللعب بمثابة صمام أمن • فهـو يهدىء الضغط العصبى •• ويشفى الطفل من الصدمات التى تحدث له من عدم فهمه لعالم الكبار •

حتى الطفل الذى يقـف على قدميه بصعوبة فى حاجة الى ركن خاص ليلعب فيه • انه فى حاجـة الى مكان لا يضايقه فيه أحد ولا يؤنبه انسان لانه وسـخ شيئا أو كسره أو غيـر مكانه • وفى هذا المكان الذى خصص لـه يجب أن تتاح له فرصة الزحف والتسلق والبناء والتخريب، والتطبيل دون أن يسمع كلمة « أترك هذا ! » أو « لاتمسك هذا ! » أو « لا تتسلق ! » وغيرها من الكلمات التى كثيرا مايسمعها الطفل أثناء لهوه •

ان مثل هذه الاوامر والنواهى تعوق الطفل عن النمـو والحركة وتعطل تقدمه العقلى والجسمانى •

ان الامهات يعلمـن أن الحيوية المحبوسة فى هـذه الاجسـام الصغيرة فى استطاعتها أن تتغلب عـلى مقاومة أقواهن مراسا • ان هذه القوى الكامنة يجب ألا تكبت بل على العكس فانه من الضرورى أن نستخدمهـا كعامل من عوامل البنـاء بواسطة اللعب الذى هو أهم عنصر من عناصر نمـو الطفل •

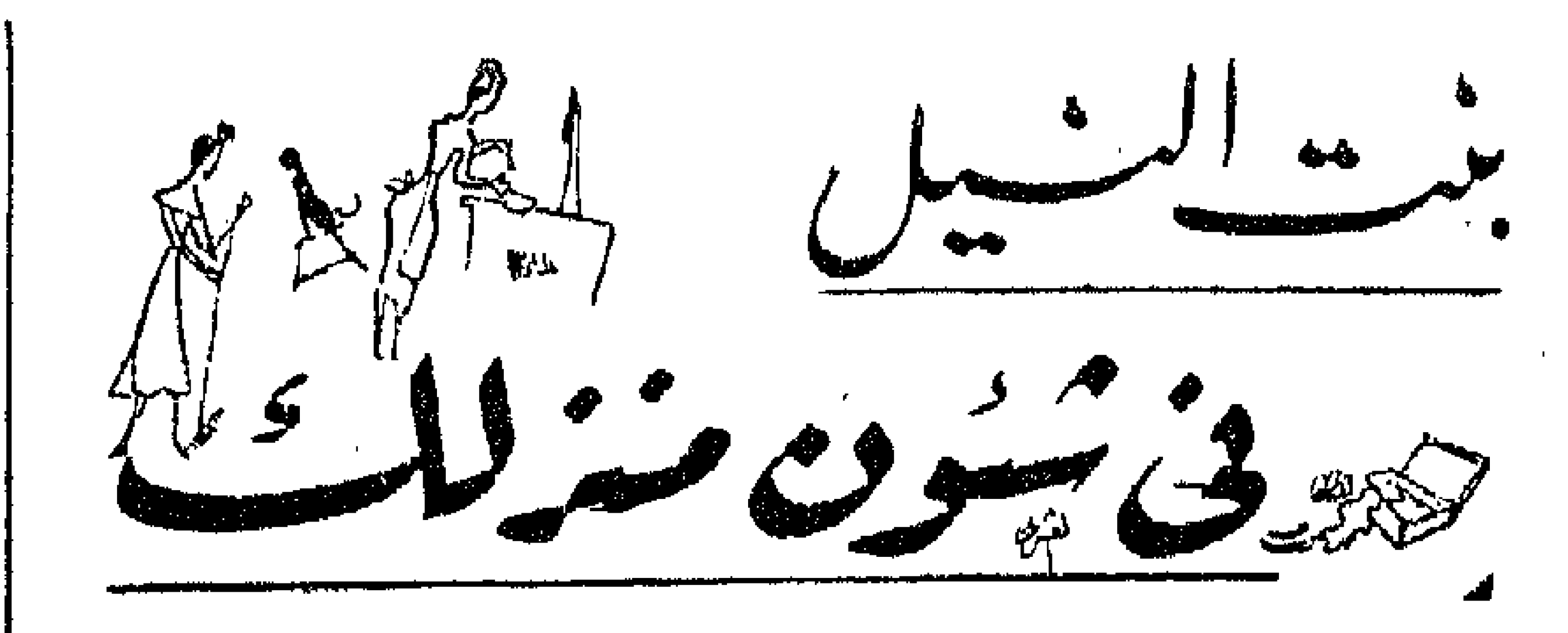
بيد أن نظام المنزل وحسن ترتيبه مسألة هامة الا أنها تأتى فى المرتبة الثانيـة ان قارناها بالحاجات الحيـوية التى لطفل فى طور النمو•

ان الام الذكيـة المدركة للامور تصلح ما أفسده لعب طفلها دون أن تعنفه • ويجب أن تكتفى بأن تعلم طفلها أن عليه اعادة لعبته الاولى الى مكانها قبل أخذ غيرها ، وأن تنظم منزلها وفق حاجيـات الطفل فتضع الاشياء القابلة للكسر بعيدة عن متناوله •• فالطفل يتعلم شيئا فشيئا أن يميز بين الاشـياء التى يمكن اللهو بها من تلك التى لا يستطيع لمسها • وهـذا العلم سـيحتاج الى بعض الوقت والى شيء كثير مـن صبر الام وطول أناتهـا •• فالطفل لا يتعلم الا ان جرب مرة واثنتين وثلاثا ••

وهذا لا يعنى أننا نريد من الام أن تترك ابنها ينمو بلا رقابة • ان واجبهـا يقتضى منها أن تساعد على تنميـة ميوله الصالحة وأن تشجعه على التعبير عن ذاته • فمهما تكن محاولاتنا معه فهو يريد أن يكون هو نفسـه وان المحاولات التى تبـذل فى سبيل جعله يشبه طفلا قليل الحركة يأتمر بأمر أمه ويسير على هديها ، تبوء كلها بالفشل الذريع •

« البقية فى العدد القادم

أم مجربة



طريقة غسل بياضات الفرش الكريتون :

س ـ عندى بياضات فرش من الكريتون ذات ألوان زاهية غامقة ، وقد جربت قطعة منها فى الغسيل فسالت ألوانها على بعضها بشكل أزعجنى ، وقد اتسخت هذه البياضات جدا وأخشى غسلها ، فما رأيك فى ذلك ؟ فهل من طريقة لغسلها مع المحافظة على لونها ؟

ج ـ انقعيها أولا لمدة ثلث ساعة فى ماء بارد وملح وذلك بنسبة ملعقتين كبيرتين من الملح لكل ٤ لتر من الماء فالملح دائما يساعد على تثبيت اللون ، ثم اغسليها فى ماء دافىء وذوب صابون مع ملاحظة السرعة الزائدة فى ماء دافىء واجتناب الدعك الشديد ، ثم اشطفيه فى ماء دافىء لازالة الصابون ثم فى ماء بارد مضاف اليه كمية من الملح ، يعصر جيدا باليد ثم لفيه فى بشكير قديم أو ملاءة قديمة لفا جامدا ويعصر فيها وذلك لاستخلاص أكبر كمية من الماء · ولكن لاحظى أثناء لفه أن يلف بحيث تكون طبقة من الملاءة أو البشكير بين كل طبقتين من القماش المنقوش والا انعدمت الفائدة من هذه المرحلة وبهتت الالوان على بعضهـــا ، ثم انشريه فى مكان طلق الهواء بعيدا عن الشمس ولاحظى أن يجف بأسرع ما يمكن ثم اكويه قرب الجفاف بمكواة متوسطة الحرارة ·

اختيار أقمشة تنجيد الكراسى

س ـ هل يمكنك اعطائى بعض الارشادات فى كيفيـــة اختيار الاقمشة التى تستعمل فى تنجيد كراسى الصالون أو المدخل لانى أريد تغييرها فى أثاث منزلى ·

ج ـ أحسن النقط التى أعلمها عن الاخصائيين فى هذه الناحية هى أن تتذكرى أولا عند اختيارك لهذا النوع من القماش أن اللون سيبدو لك أفتح عند شده على الكراسى عما هو عليه فى الثوب فخذى ذلك فى اعتبارك عند اختيار اللون :

١ ـ أن يكون اللون المختار متمشيا مع لون السجاد ولون خشب الكراسى ·

٢ ـ لاحظى فتلات النسيج وذلك بأن تشدى القماش عرضا وطولا فاذا تفتح النسيج معك فى حركة الشد دل ذلك على أن القماش خفيف وبشده فى عملية التنجيد سيعطى لك نتيجة رديئة ·

٣ ـ شدى القماش من طرفين متقابلين فاذا كان القماش مطاطا فلا تشتريه ، لانه سيكون من الصعب ضـــبطه فى التنجيد لقابليته للمط وبعد مدة سيرخى القماش ويفسد منظر الكرسى ·

٤ ـ امسكى القماش وارفعيه تجاه نور الشمس وانظرى للضوء من خلفه فاذا ظهر لك أى أثر لهذا الضوء كان دلالة على أن نسيج القماش متباعد الفتلات وهو ما يسميه الناس بوصفه « مملع » وهذا النوع من القماش سريع التلف لا يتحمل ·

اشتراكات مجلة بنت النيل

٧٥ ق	الاشتراك السنوى فى مصر والسودان
١٥٠	الاشتراك السنوى فى البلاد العربية
٣٠٠	الاشتراك السنوى فى الخارج (أو مايعادلها)

حلول عملية للمنازل الضيقة

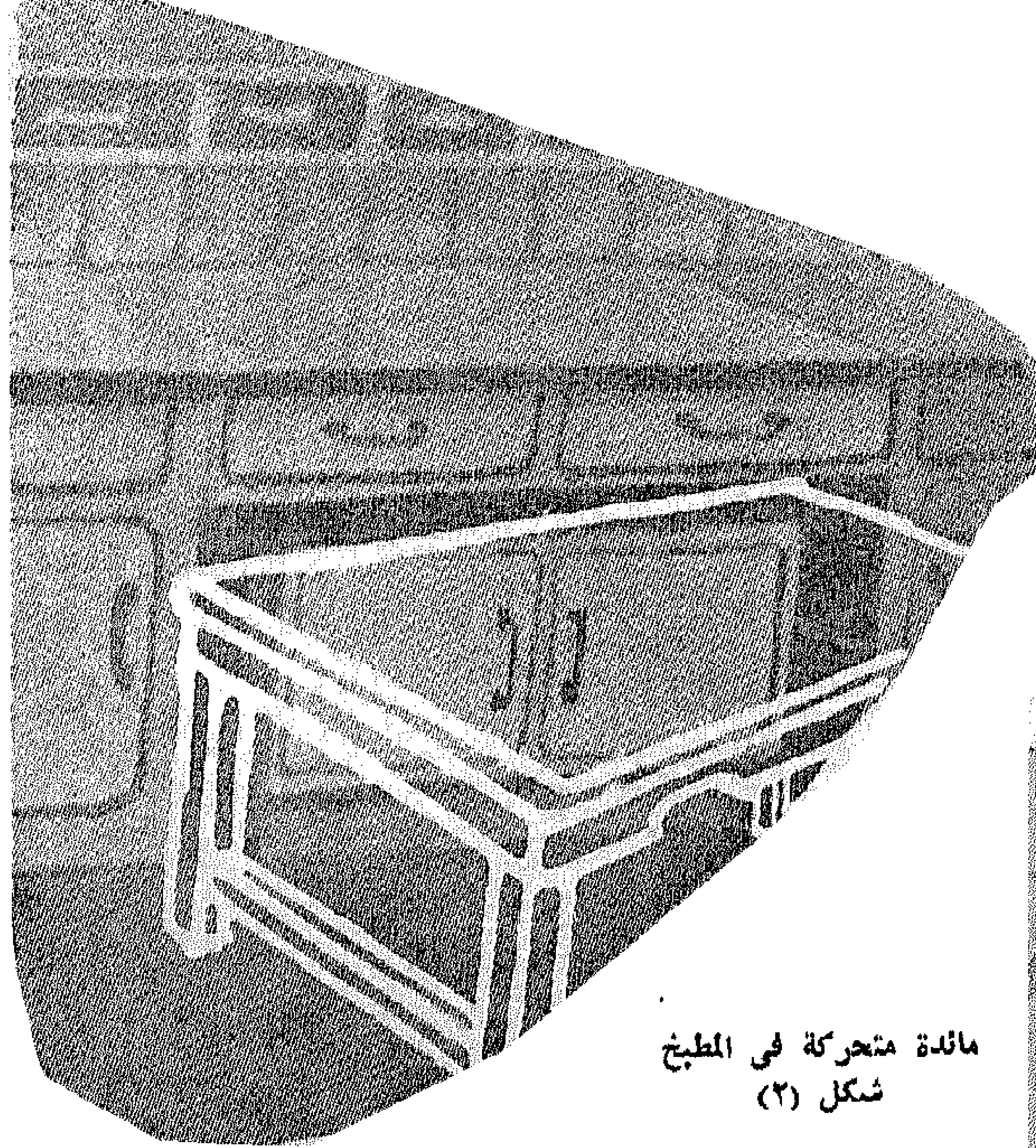
كومودينو تحت النافذة شكل (١)

بدأنا نشعر فى الشرق بضيق المنازل التى تبنى حديثا • فالشقة المتسعة ذات الغرف الرحبة اختفت أو كادت وحل محلها شقق صغيرة لا تسمح الا بوضع أقل عدد ممكن من الاثاث • وتتحايل ربة المنزل لتحشر حاجياتها حشرا فى هذه المساحة الضيقة التى أرادها لها جشع أصحاب المنازل • وها نحن أولاء نمد يد المعونة للذين حكم عليهم بالسكنى فى مثل هذه الشقق • فندلهم على أسلم الطرق التى تساعدهم على التغلب على هذه المشكلة العويصة التى اجتاحت العالم المتمدين من أدناه الى أقصاه • وأول ما نشير عليك به هو استغلال فتحات النوافذ

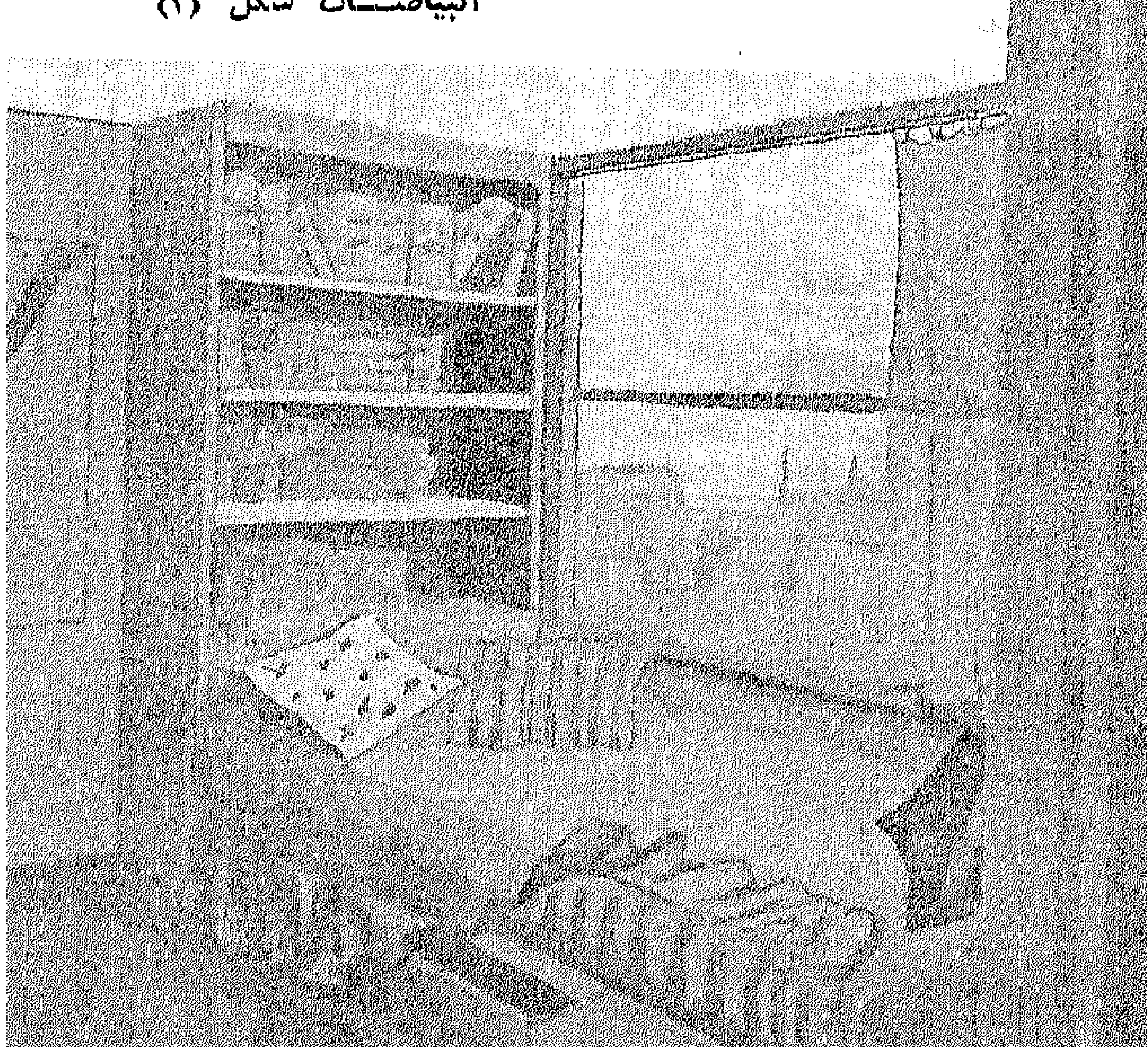
النوافذ :

وفى فتحة النافذة يمكن عمل رفين أو ثلاثة أرفف نضع عليها الكتب • ويمكن أن نركب لها بابا فتصبح دولابا ان لم نكن فى حاجة الى استخدامها كمكتبة • كما أنه فى الاستطاعة وضع أدراج موضع الباب فيصبح « كومودينو » ، وان كان للغرفة نافذتان أو ثلاث نوافذ تضاعفت فرص الاستفادة منها •

وهكذا يتضح لنا أن الغرفة مهما تكن صغيرة فانه يمكن تزويدها « بكومودينو » وبدولابين ان عمدنا الى التصميم الموضح فى شكل « ١ »



مائدة متحركة فى المطبخ شكل (٢)



سرير وادراج لوضع البياضات شكل (٣)

مائدة المطبخ :

هذه المائدة التى لا تستعمل الا فى بعض الاوقات والتى كثيرا ما تعوق حركة ربة الدار أثناء تنقلها فى المطبخ يمكن أن نخصص لها مكانا نضعها فيه ولا نخرجها منه الا عند الحاجة • اننا نفضل أن تكون هذه المائدة من الصاج المدهون باللاكيه الابيض وأن تكون على ارتفاع مناسب بحيث يمكن ادخالها تحت الرخامة التى يصير عليها طهى الطعام « أنظرى شكل ٢

الاسرة :

وهذا الفراغ القابع تحت الاسرة لماذا لا نستغله ؟ ان فى استطاعتنا أن نشغله بثلاثة أدراج كبيرة الحجم نضع فيها الملابس التى لا تستعمل الا قليلا والبياضات والبطاطين الصوفية . ولكن كيف أستطيع أن أكنس تحت السرير ؟ والجواب على ذلك اننا لن نترك للغبار مكانا يتجمع فيه . فلا داعى اذن للكنس تحت الاسرة « أنظرى شكل ٣ » .

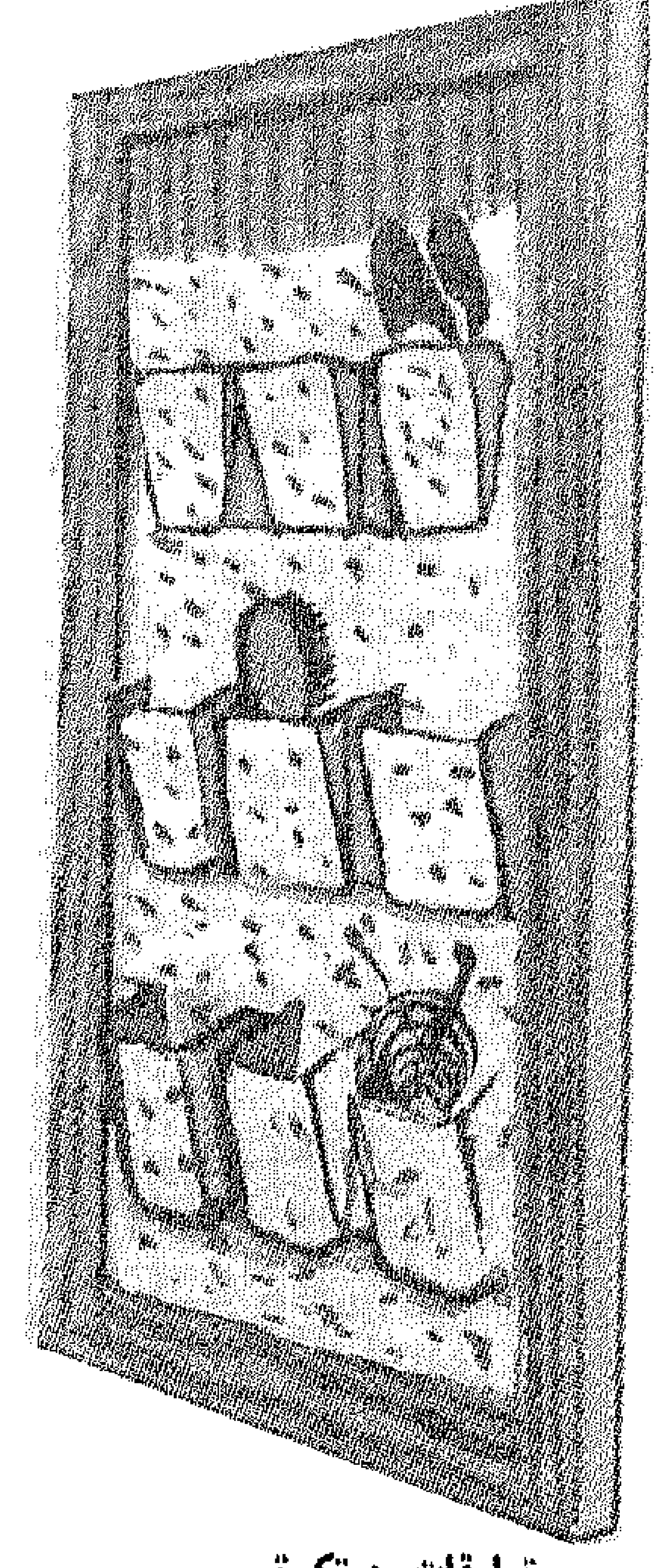
اننا نشير عليك باستغلال أبواب الدواليب من الداخل، ولنبدأ بالمطبخ: انه فى امكانك عمل أرفف تضعين عليها مطحنة البن وبطرمانات السكر والفلفل والملح والشواية .. وغيرها من الادوات التى لا تستغنى عنها أية سيدة .

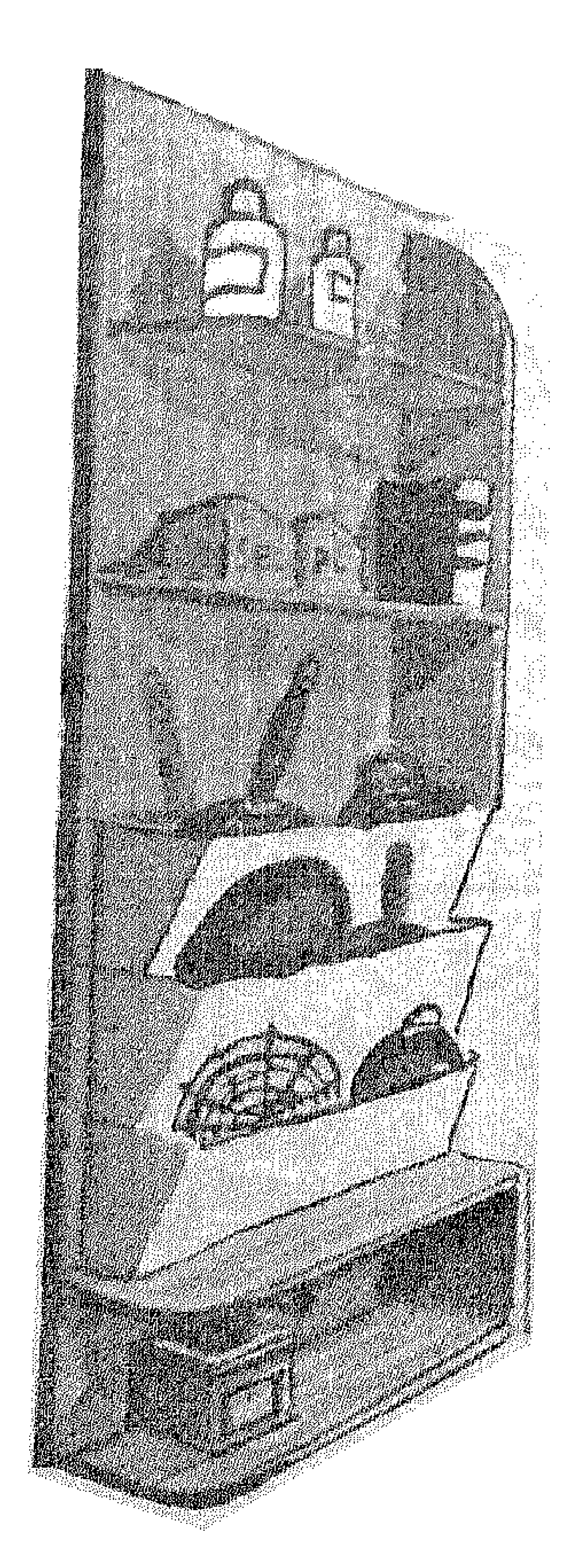
وان انتقلنا الى غرفة النوم استطعنا أن نستغل بابها من الداخل فى عمل جيوب نضع فيها الفرشاة والجوارب ، والشبشب وغيرها من الاشياء التى ليس لها لكان مخصص فى غرفة النوم كما فى استطاعتنا استغلال باب الدولاب من الداخل فى تعليق الكرافتات والاحزمة ، وعمل جيوب لحفظ القفاز .

الدواليب المعلقة

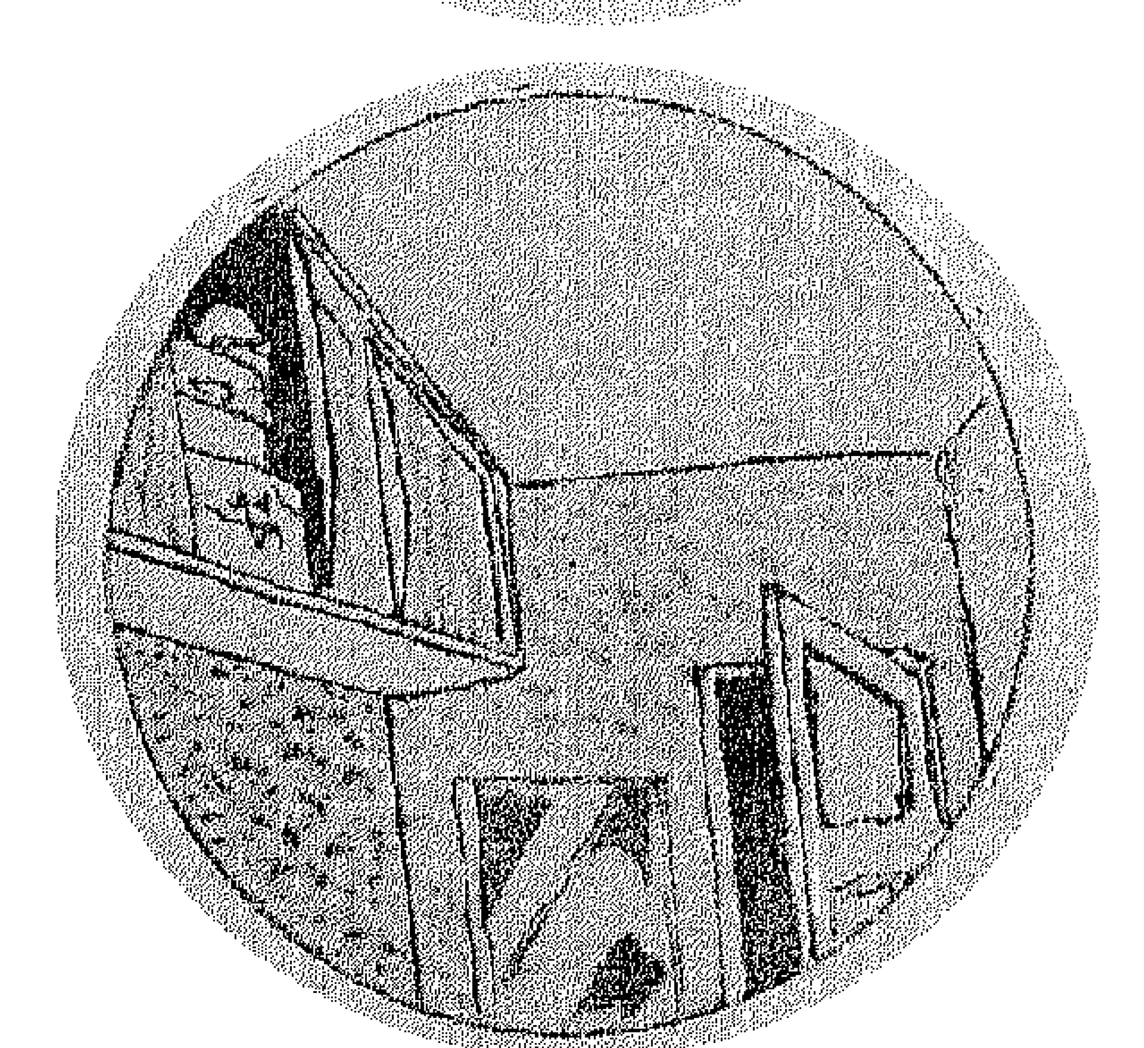
وفى امكاننا أيضا أن نعلق فى الجزء الاعلى من الدهليز مجموعة من دواليب الحائط المزودة بأبواب تنزلق وتتداخل فى بعضها . وتوضع فى هذه الدواليب ملابس الصيف والحقائب والاوراق التى تحتفظ بها العائلة وجميع الاشياء التى لاتستعمل اطلاقا ويصعب على الانسان التخلص منها لسبب أو لاخر .

ان مشكلة تأثيث المنزل أصبحت من أصعب المشكلات حلا . انها فى حاجة الى تفكير طويل وحسن تفهم للامور . ان هذه الافكار التى نقدمها لك على هاتين الصفحتين لا شك فى أنها ستساعدك على حل مشكلة سكنك ان كنت فى طريقك الى الزواج .. واعلمى أن للشقة الضيقة صفاتها فهى تجعلك تستغنين عن الخدم وتوفر عليك مجهودا كبيرا خاصة ان كنت موظفة .



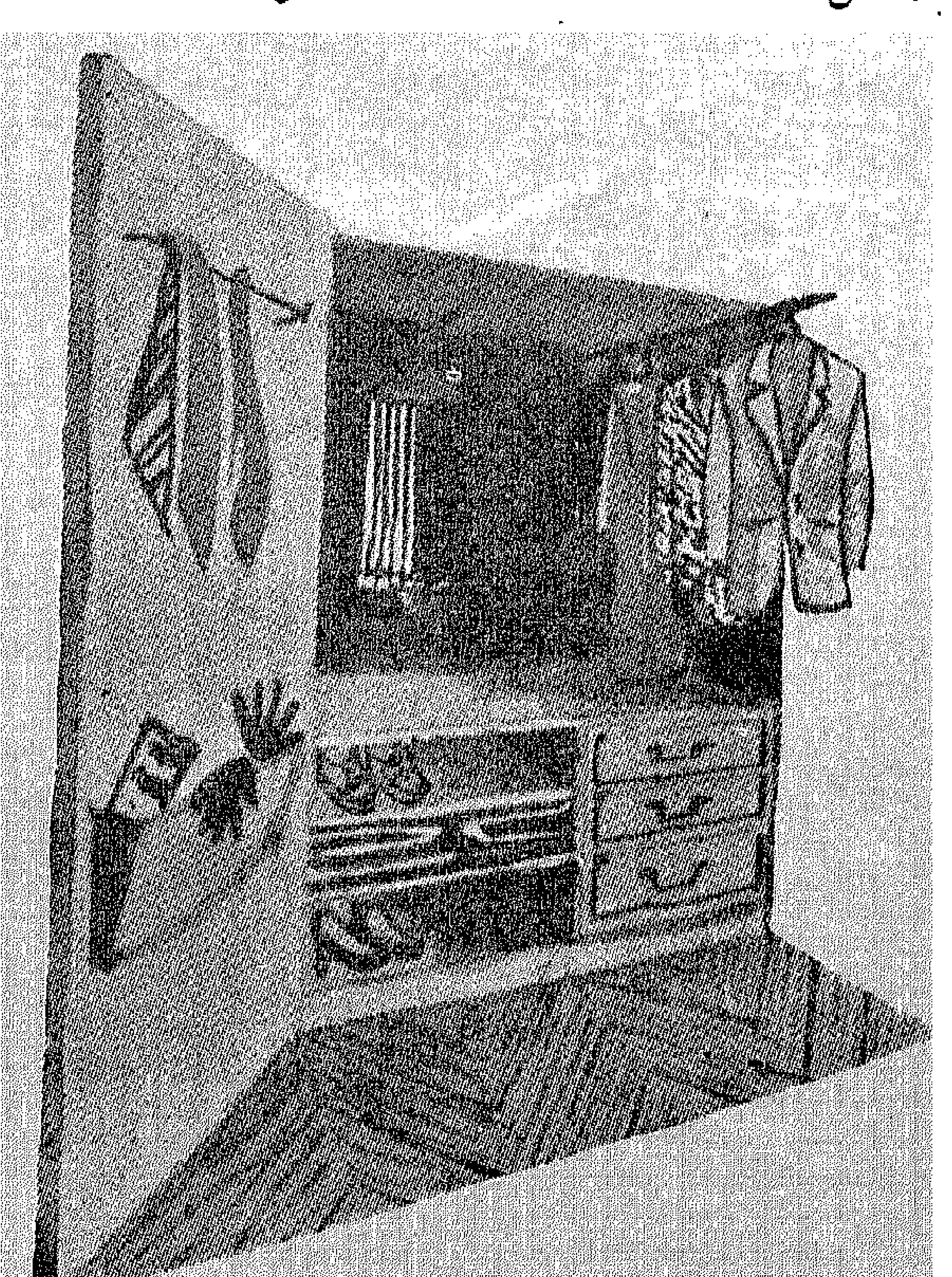


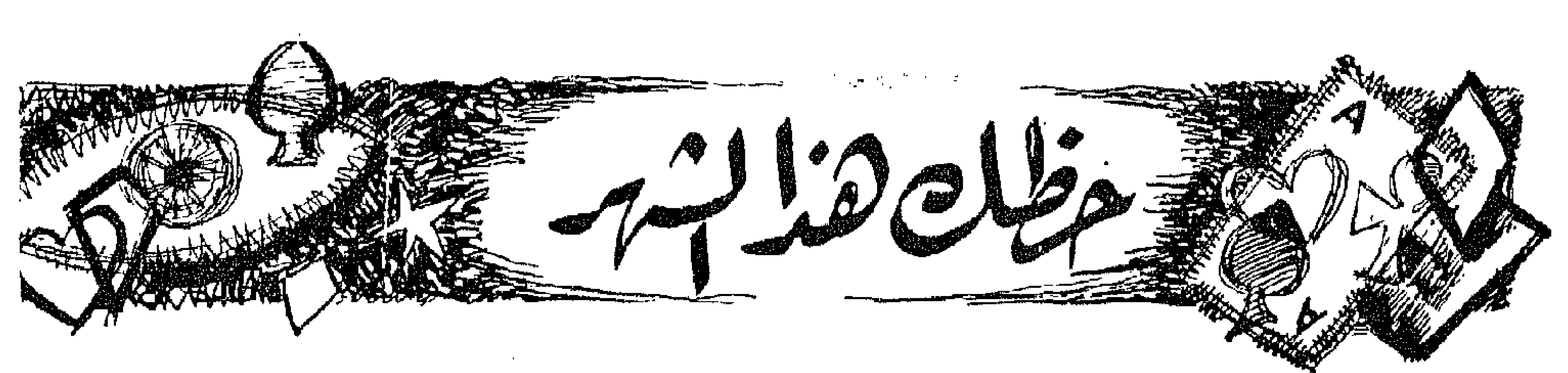
تعليقات مبتكرة
شكل (٤)



دواليب معلقة

استغلال كل جزء من أجزاء الدواليب





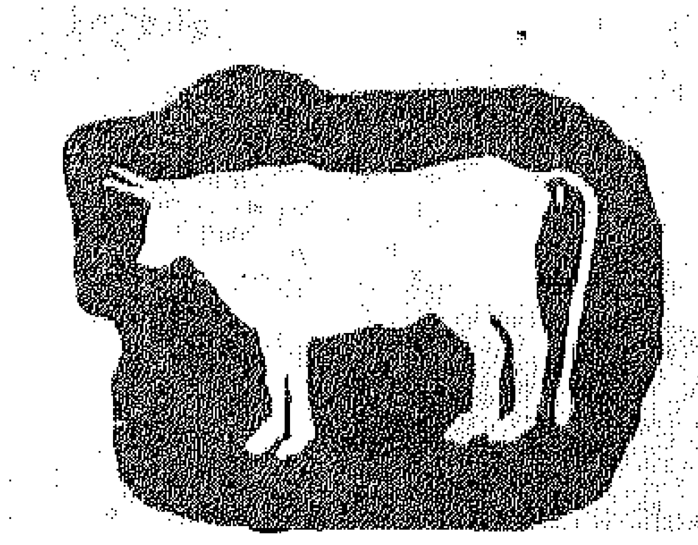
ان كان مولدك بين ٢١ مارس وعشرين ابريل :

مفاجأة فى الحب · اعتنى بصحتك · ستتلقين عرضا مناسبا سيضعك فى حيرة،

ان رجلا أسمر يميل اليك ولكن موقفك بالنسبة اليه يؤلمه · ان حظك هذا الشهر كبير · اشترى ورقة يانصيب

ان كان مولدك بين ٢١ ابريل و٢١ مايو :

لاحظى صحتك · نجاح فى أعمالك أو وظيفتك · أنت على وشك الحصول على ميراث ستسافرين الى الشرق ، يحيط بك الاصدقاء من كل



جانب · ولكن هناك شخص يغار منك ويعمل على اعاقة تقدمك · الا أنه لن يلبث أن يندم على فعلته فيصبح صديقا يعمل على تقدمك ·

ان كان مولدك بين ٢٢ مايو و٢١ يونيه :

ان حبك متبادل · لاحظى صحتك جيدا · ان الخلاف القائم بينك وبين خصومك سينتهي فى مصلحتك · كونى على حذر وأنت تجتازين الشارع أو تقودين سيارتك، بين الخامس عشر من هذا الشهر والسابع عشر سيقع شجار تذرفين له بعض الدموع ثم تعود المياه الى مجاريها سريعا ·

ان كان مولدك بين ٢٢ يونيه و٢٣ يوليه :

ستصابين بصدمة عاطفية انتبهى جيدا · ان تغييرا قد يطرأ على حبك · اعتنى بصحتك ولا ترهقى أعصابك ستفاجئين ببعض الارباح · أرقام حظك هى : ٢ ، ٤ ، ٨

ستسافرين الى الجنوب لبعض الاعمال ·

ان كان مولدك بين ٢٤ يوليو و٢٣ أغسطس :

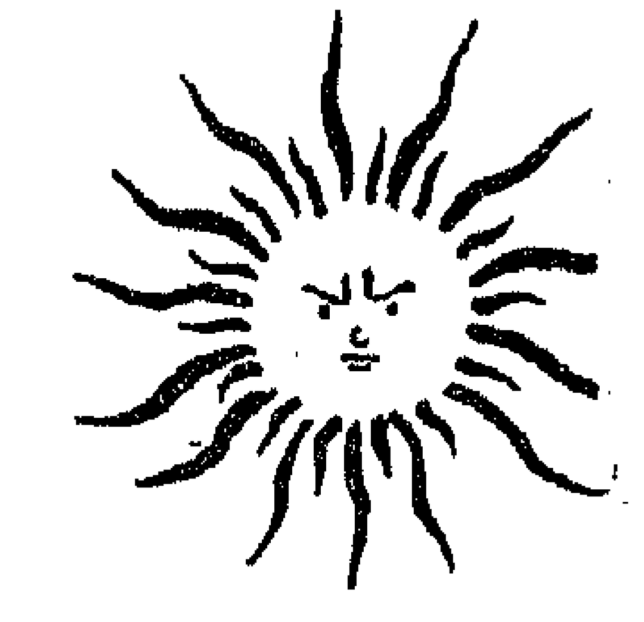
حب متبادل · اعتنى بصحتك · ستربحين من أعمالك وستتشاجرين ولكن لن تلبث المياه أن تعود الى مجاريها · سيدعوك عملك الى السفر وتدخلين فى قضية صغيرة · يوم الاحد هو موعدك مع الحظ ·

ان كان مولدك بين ٢٤ أغسطس و٢٣ سبتمبر :

ستصدمين فى عواطفك ستتقابلين مع شخص ويكون لهذه المقابلة أثر كبير فى حياتك · لاحظى أعصابك · ستحققين أرباحا وفيرة · وفى العشرين من الشهر سيهبط عليك مبلغ من المال ما كنت تنتظرينه · ستصلك هدية جميلة ·

ان كان مولدك بين ٢٤ سبتمبر و٢٣ اكتوبر :

حب متبادل ووعود ·



اعتنى بصحتك · سيجد جديد بالمنزل · أمامك سفر، ستحدث لك بعض المضايقات بسبب سيارة · ستخسرين شيئا من المال ولكن احدى صديقاتك ستأخذ بيدك وتعيد اليك ثقتك بنفسك ·

ان كان مولدك بين ٢٤ اكتوبر و٢٢ نوفمبر :

حب متبادل وسعادة كبيرة ولكن قد تتعرضين للانفصال عمن تحبين · ستسافرين لامر هام · وستسمعين نبأ تحزنين له · ان الشخص الذى تحبينه سيقول لك النعم التى كنت تنتظرينها منه بفارغ صبر · كوني يقظة فى المسائل المادية والا عرضت مالك للضياع ·

ان كان مولدك بين ٢٣ نوفمبر و٢١ ديسمبر :

نجاح عاطفى · راقبى صحتك · أعمال ناجحة ولو أنها ستصاب بنكسة مؤقتة ثم تعود الى حالتها الطبيعية · ستنتصرين بين السابع عشر والتاسع عشر من هذا الشهر بفضل معارفك واهتمامهم بشئونك ·

ان كان مولدك بين ٢٢ ديسمبر و٢٠ يناير :

ستصلك أخبار تصدمين منها · راقبى صحتك واهتمى بها · كونى حذرة فى أعمالك فهناك خسارة تهددك · بين الرابع عشر والثامن عشر من هذا الشهر ستصادفك اضطرابات ودموع ثم لا تلبث أن تعود المياه الى مجاريها فى الناحية العاطفية

ان كان مولدك بين ٢١ يناير و١٩ فبراير :

سعادة فى الحب · نزهة عاطفية · راقبى صحتك · طفرة ونجاح · تغيير هام فى حياتك · سفر وربح غير منتظر · تردد قد يتأثر منه عملك ·

ان كان مولدك بين ٢٠ فبراير و٢٠ مارس :

صداقة · راقبى صحتك · عروض سخية ، فوز على المخاصمات الحالية ، اعتراف غاية فى الرقة · مقابلة هامة خاصة بالاعمال ستقع فى اليوم السابع عشر من هذا الشهر · وفى الخامس والعشرين خبر خاص بميراث ان الحظ معك فاتبعيه ·

بنت النيل تستقبل
رئيسة حزب السيدات المسلمات في نيجريا

حظيت دار بنت النيل بزيارة السيدة نصراء القديس زعيمة حزب السيدات المسلمات فى نيجريا وزوجها رئيس حزب المؤتمر الاسلامى فى نيجريا .

وقص علينا الضيفان الكريمان أنهما قطعا عشرة آلاف كيلو متر من ليجوس عاصمة بلادهما الى القاهرة ، وقد فضلا السفر برا على الطائرة . وقالا انهما جاءا مصر للمرة الاولى وانهما سيمكثان فى القاهرة الى شهر يونيه القادم يسافران بعده الى مكة المكرمة ليؤديا فريضة الحج قبل عودتهما الى الوطن .

والسيدة نصراء القديس أم لثلاثة أولاد كبار . وهى تهتم فى ليجوس بتعليم مواطناتها وتثقيفهن . ولما سألناها عن الحركة النسائية فى بلادها أخبرتنا أنه توجد نساء يعملن كطبيبات ، وكمحاميات وكجنود بوليس وفى الجزء الجنوبى من نيجريا نالت النساء حقوقهن الانتخابية ، وقد تم انتخاب احدى السيدات عضوا فى البرلمان .

وتقوم النساء فى نيجريا الجنوبية بمساعدة أزواجهن فى التجارة والصناعة والزراعة . أما فى نيجريا الشمالية فان النساء لا يساهمن فى الحياة العامة والرسمية .

وقد صرح لنا الزعيمان النيجريان أن الغرض من زيارتهما لمصر واضح ومحدد فتعداد سكان بلادهما يربو على الاثنين والاربعين مليونا منهم خمسة وعشرون مليونا من المسلمين معظمهم أميون وقد عبرا عن أسفهما الشديد لعدم استطاعتهما تعليم اخوانهم فى الدين لعدم تمكنهما من اللغة العربية ونشرها بين هذا العدد الكبير من الناس . فجاءا يطلبان المعونة من مصر لترسل مدرسين من عندها لتعليم النيجريين اللغة العربيه ولتقبل فى جامعاتها الطلبة الذين تبعثهم نيجريا اليها ويرجو الضيفان أن تصبح الجامعة الاسلامية حقيقة واقعة تؤلف بين قلوب الشعوب الاسلامية . وأن تقوم جمعية تعاونية صناعية وتجارية بين المسلمين يتولى أمرها بنك اسلامى عالمى .

ولا يستبعد الضيفان أن تؤلف قريبا ولايات متحدة اسلامية يكون مركزها مصر .

ن . .

الضيفان النيجريان يتحدثان عن بلادهما وعن مستقبلها الزاهر



قالت لي

دعتنى الى حفلة زفافها فلبيت الدعوة . وكان المنزل على سعته يضيق بالمدعوين والمدعوات .. كانت أمها فرحة مستبشرة بزواج وحيدتها من رجل احلامها .. وجاء مجلسى قريبا من والدها ذلك العصامى الذى بدأ حياته بحانوت صغير لبيع الكتب فى احد احياء القاهرة القديمة . فاصبح اليوم بفضل نعم الله والعمل المتواصل صاحب مؤسسة كبيرة للنشر .. كان الناس يتحدثون عن العروس وجمالها وادبها وثقافتها وعن العريس ومركزه المالى واخلاقه الحميدة وشبابه . أما والد العروس فقد كان فى شغل شاغل عن هذا كله . لقد رأيته ينتحى ركنا منعزلا ليتحدث مع احد زملائه التجار عن السوق واسعار الاسهم والسندات وعن شركات الورق التى يعاملها وعن تلك الالة التى اشتراها لمؤسسته من المانيا وعن حركة التبادل الثقافى بين دول الجامعة العربية لا من حيث فائدتها الادبية ، بل من حيث أنها وسيلة لترويج بضاعته وزيادة دخله .. واختلفنا الى مائدة العشاء ، ثم جلسنا نستمع الى الموسيقى والغناء وصاحبنا لا يحيد لحظة واحدة عن موضوعه المفضل : التجارة والمال

قلت لها

ان مثل هؤلاء الرجال لا يصلحون الا لهذا اللون من الحديث . فان خرجوا عنه بدت تفاهتهم واضحة للعيان . ان والد صديقتك لم يقرأ كتابا واحدا من الكتب التى نشرها ولم يحاول يوما واحدا ان ينعم بثمار عمله المتواصل . فهو راهب فى محراب المال لا يرى الحياة الا كفاحا من اجل الكسب . اما زواج ابنته فصفقة من صفقاته التجارية العديدة التى يعقدها كل يوم

خليل صابات



صحن اليوم

الفول النابت بالسلق
سلطة الطماطم
برتقال

الفول النابت بالسلق

المقادير :

بصلتان	ملح وفلفل
٣ ملاعق سمن	عصير ليمونة
نصف قدح فول نابت	٤ فصوص ثوم
قطعة كرفس	سلق « خضرة »

الطريقة :

١ ــ افرمى البصلة فرما ناعما وكذلك الكرفس ثم حمريها فى السمن حتى يصفر لونها ٠

٢ ــ صبى عليها مقدارا من الماء وأضيفى الملح والفلفل واضبطى الطعم ٠

٣ ــ قشرى الفول ثم يضاف الى الماء ومعه عصير الليمون وغطى الاناء واتركيه فوق النار الهادئة حتى ينضج الفول ٠

٤ ــ قطفى السلق واغسلى أوراقه وجففيها ثم حمريه فى السمن وقرب التحمير أضيفى الثوم المقشر ويقلب معه حتى يتم تحمير السلق ويعرف ذلك بجفاف أوراقه وسماع صوت خشخشة فيها ٠

٥ ــ يرفع من على النار ويصحن بيد الهاون حتى ينعم تماما ثم أضيفى هذه الخضرة الى الفول النابت الناضج وارفعى الجميع ثانيا على النار ليغلى الفول مع السلق لمدة ٧ دقائق ٠

٦ ــ يغرف ساخنا ويقدم ٠

ملحوظة : هذه القائمة تحتوى على بساطتها على جميع العناصر الغذائية من مواد بروتينية فى الفول والفيتامينات فى الطماطم والبرتقال وعلى جميع العناصر الغذائية التى تحتوى عليها أى أكلة أخرى ٠

مهلبية بنت النيل

المقادير :

رطل لبن	٣ر٥ ملعقة كبيرة سكر بودرة
ملعقتان متوسطتان دقيق أرز	زبيب أو كريز محفوظ
(ويباع فى علب ورق	للزخرفة حسب الرغبة
صغيرة عند البقال)	فانيليا
بيضتان	

الطريقة :

١ ــ ضعى اللبن فى حلة ومعه من السكر ما يكفى لتحليته أى حوالى ١ر٥ ملعقة ثم ارفعيه ليغلى على النار ٠

٢ ــ ضعى دقيق الارز فى سلطانية ويحلل بكمية من اللبن البارد أو الماء ٠

٣ ــ عندما يغلى اللبن صبيه بسرعة فوق دقيق الارز المحلل مع ملاحظة التقليب السريع المستمر حتى ينتهى اللبن ٠ ثم أعيدى المهلبية ثانيا الى الحلة وارفعيها على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامها وينضج الارز ثم ترفع من على النار وتترك لتهدأ بعيدا عن النار مع ملاحظة تقليبها من آن لآخر لعدم تكون قشرة على سطحها ٠

٤ ــ افصلى صفار البيض عن الزلال وأضيفى الصفار الى المهلبية بعد أن تهدأ حرارتها قليلا مع ملاحظة التقليب السريع المستمر واحذرى عدم اضافة البيض والمهلبية ساخنة جدا ثم ارفعيها على نار هادئة لمدة دقيقتين لينضج البيض مع ملاحظة التقليب ، ثم أضيفى الفانيليا ٠

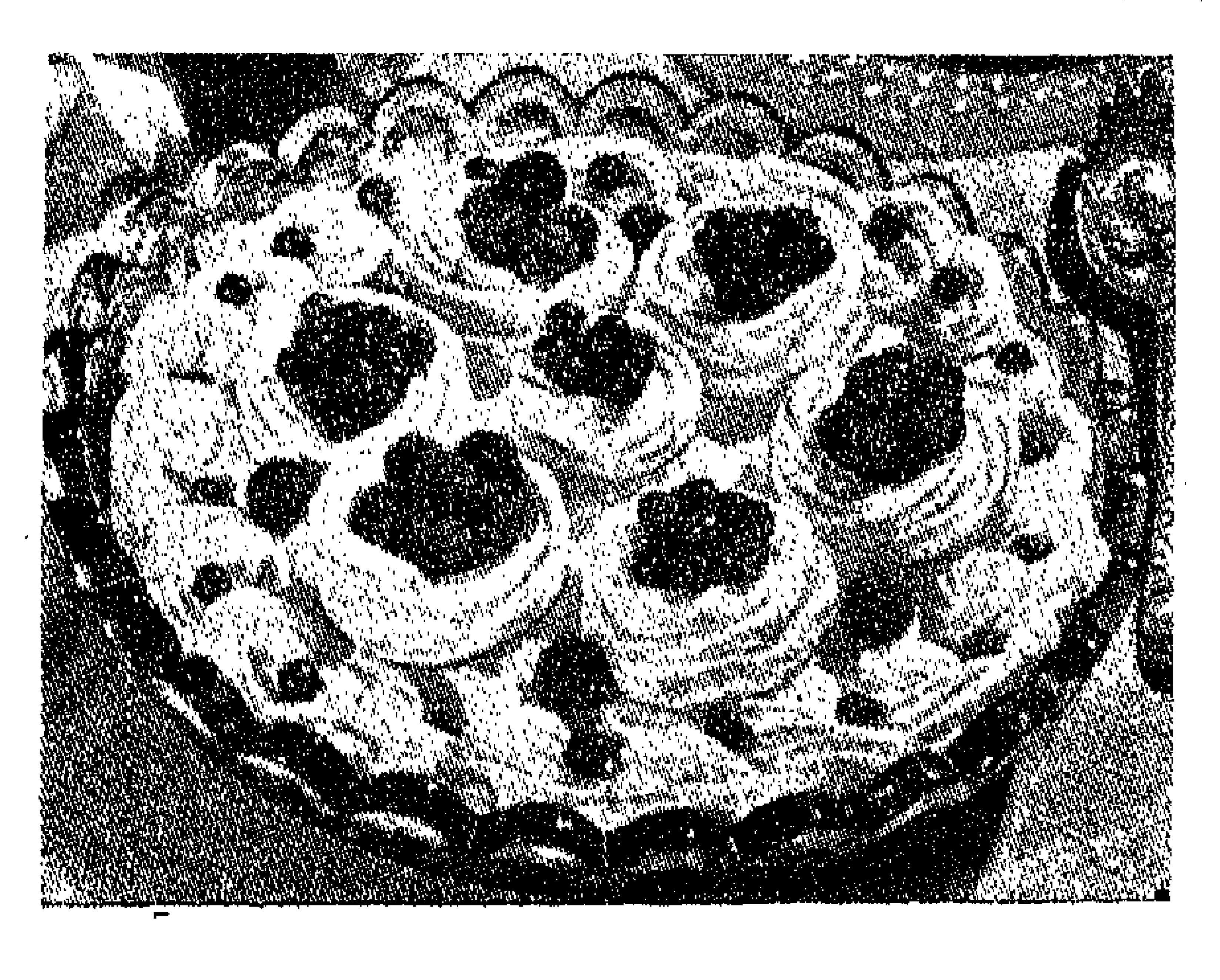
٥ ــ ضبى المهلبية فى طبق من أطباق الغرف البلورية أو فى طبق من أطباق الغرف الفضية ، ثم افردى فوقها طبقة رفيعة من مربى الفراولة أو من مربى المشمش أو أى مربى أخرى وذلك اذا رغبت ويمكنك الاستغناء عن المربى ٠

٦ ــ اضربى زلال البيض فى طبق صينى مسطح ضربا قويا حتى يتجمد ويصير كرغوة الصابون البيضاء السميكة ثم أضيفى اليه باقى كمية سكر البوردة الباقية وتقلب فيه بخفة جدا ولاحظى عدم الضرب فى هذه المرحلة حتى لا يسيل منك المزيج ٠

٧ ــ ضعى طبقة سميكة من مزيج البيض والسكر وهو ما يسمى (بالمرانج) فوق سطح المهلبية وضعى باقى المزيج فى كيس الحلوى مركب عليه بلبلة بشكل شريط واعملى بها دوائر على هيئة عش الطيور فوق سطح الطبق كما هو موضح بالرسم ٠

٨ ــ ضعى طبق المهلبية فى فرن هادىء جدا حوالى ١٢ دقيقة حتى يجمد المرانج ويصفر لونه ٠

٩ ــ يخرج من الفرن ويترك ليبرد ثم املئى وسط كل دائرة بوحدات من الزبيب أو الكريز المحفوظ أو بأى فاكهة أخرى ترغبينها كما هو موضح بالرسم، وتقدم للاكل ساخنة أو باردة حسب رغبتك ٠



طريقة عمل الجبنة البيضاء

قبل أن تبدئى فى عمل الجبنة يلزمك تحضير المنفحة اللازمة لتجبن اللبن وتحويله الى جبنة وهذه المنفحة عبارة عن « معدة حيوان لبانى رضيع واشتريها طازجة من السلخانة وثمنها خمسة قروش • واشترطى عند شرائها أن يكون داخلها لبن وليست جافة وخالية : ثم بعد ذلك ابدئى بتحضير المنفحة كما يأتى :

طريقة عمل المنفحة :

خذى مقدار كوب من الملح الرشيدى وبعض قطع من قشر البرتقال ونصف رطل لبن صفى هذه الاشياء فى حلة ومعها المنفحة « معدة الحيوان » وادعكى المعدة « الجلدة » جيدا بالملح الرشيدى وقشر البرتقال حتى يمتزج الجميع جيدا بالدعك : ثم ضعيها فى برطمان وغطيه وتحفظ هذه المنفحة لاستعمالها كلما رغبت فى الجبنة • ولا تستعملى المنفحة وهى طازجة أى بمجرد عملها لان تأثيرها فى تجبن اللبن يكون ضعيفا بل لا بد من أن تترك فى البرطمان لمدة ثلاثة أيام على الاقل ، ثم تستعمل بعد ذلك •

طريقة عمل الجبنة

المقادير :

١٠ عشرة أرطال لبن حليب
فنجان قهوة من المنفحة السابق عملها
ملح رشيدى

الطريقة :

١ ـ صفى اللبن فى حلة وارفعيه على نار هادئة حتى يدفأ قليلا ولاحظى عدم تسخينه

٢ ـ أضيفى المنفحة على اللبن الدافىء وقلبيه جيدا حتى يمتزج ثم غطى الحلة بالغطاء ثم بقطعة من القماش الصوف ليساعد الدفء على سرعة تجمد اللبن وتجبنه •

٣ ـ متى جمد اللبن وتجبن ارفعى الغطاء واتركى الجبنة فى الوعاء المكشوف معرضة للهواء مدة ٤ ساعات أو أكثر•

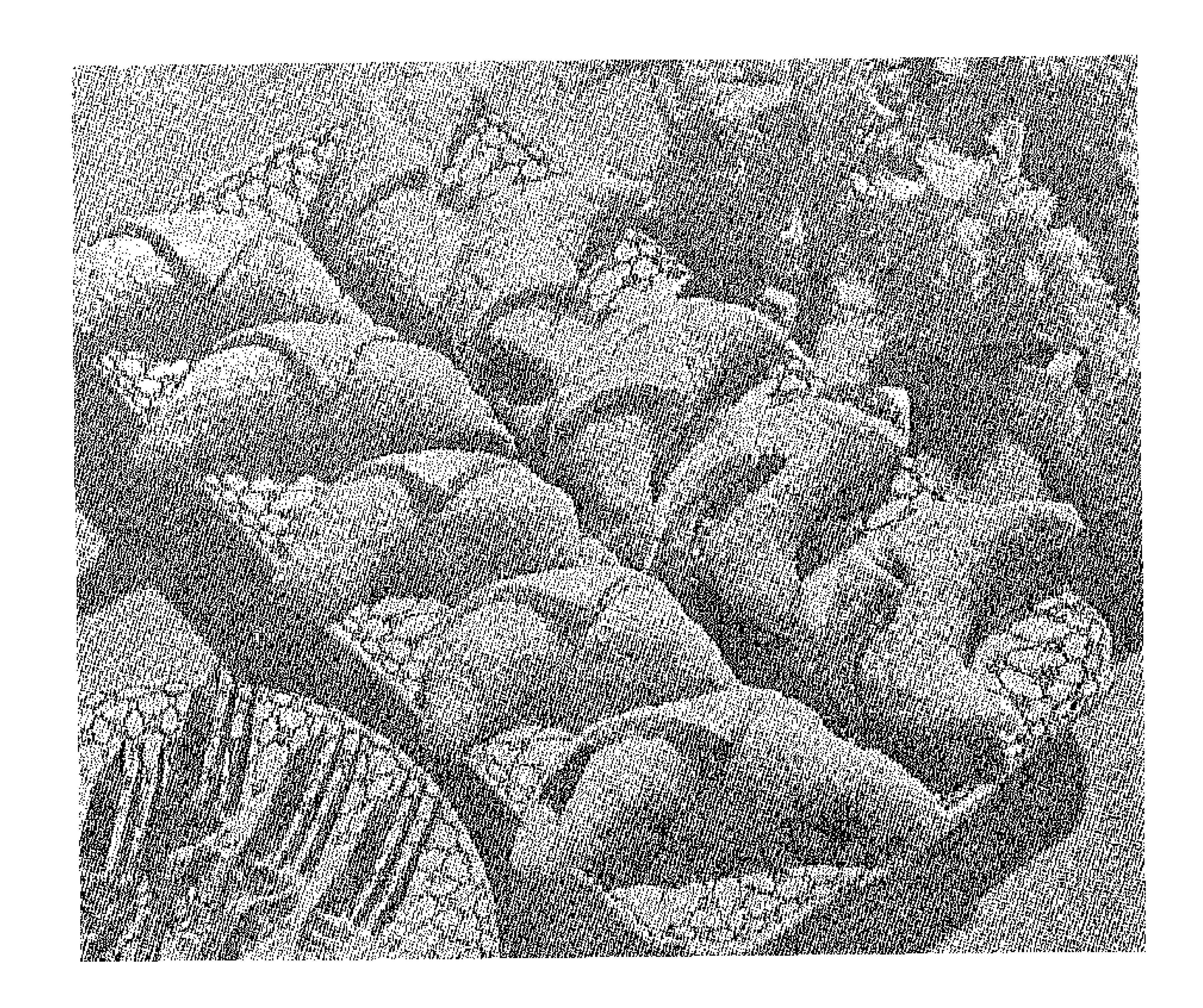
٤ ـ ضعى الجبنة فى شاشة متينة وتعلق فى مسمار وتترك هكذا حتى تصفى من جميع مائها ولاحظى وضع اناء أسفل الشاشة لاستقبال الماء المتساقط واحتفظى به وهو ما يعرف « بالشرش » •

٥ ـ قطعى الجبنة الى قطع مستطيلة وترش بكمية كبيرة من الملح الرشيدى المدقوق وكميته تختلف حسب رغبتك ولكن لاحظى أن فائدة الملح هنا ليعمل على حفظ الجبنة من التلف •

٦ ـ اتركى قطع الجبنة المملحة هذه فى أوعية فخارية أو برطمانات كبيرة زجاجية وتترك فى مائها هذا مدة ١٥ يوما، واذا احتجت لكمية من الماء للتغطية فاستعملى ماء «الشرش الذى تخلف من التصفية بعد أن تضيفى اليه كمية من الملح وأحذرك هنا من استعمال أى ماء من الحنفية أو لبن والا فسدت الجبنة

٧ ـ اذا أردت تخزينها تعبأ قطع الجبنة فى صفائح نظيفة مع ملاحظة وضع طبقة خفيفة من الملح الرشيدى المدقوق وفوقها طبقة من الورق الشفاف بين كل طبقتين من الجبنة• وهكذا حتى تملأ الصفيحة ثم تلحم وتحفظ لحين الاستعمال

اخصائية بنت النيل فى شئون المطبخ



فطائر بنت النيل الحلوة

يمكنك تقديمها لزائريك مع فنجان من الشاى

المقادير :

٦ ملاعق كبيرة ملآنة دقيق جيد ما يعادل نصف رطل — قليل من الفانليا
من ٣ ــ ٤ أوقيات زبدة — مربى مشمش
بيضة مخفوقة أو أكثر حسب ما يكفى للعجن — سكر بودرة للتجميل

الطريقة :

١ ــ انخلى الدقيق ومعه ذرة الملح فى سلطانية عميقة ٠

٢ ــ أضيفى الزبدة وافركيها بأطراف الاصابع ولاعلى حتى يتخلل الدقيق أكبر كمية من الهواء أثناء العمل واستمرى فى هذه العملية حتى تختفى الزبدة فى الدقيق ويصبح مثل فتات الخبز ٠

٣ ــ اعجنيها بما يكفى من البيض المربوب المضاف اليه الفانيليا حتى تحصلى على عجينة يابسة وسهلة الفرد ٠ ثم اتركيها لتستريح مدة نصف ساعة فى مكان بارد ٠

٤ ــ افرديها على لوح مرشـوش بالدقيق الى مربع أو مستطيل لا يزيد سمكه عن ١/٨ س٠ ثم قطعيها بالسكين الى قطع مربعة ٠

٥ ــ ضعى طبقة خفيفة من المربى فى كل مربعة من العجين على بعد ١/٢ بوصة من الاطراف حتى لا تسيل المربى الى الخارج أثناء الخبز ٠

٦ ــ لفى قطعة العجينة المربعة بأن تطوى الحرف المقابل لك القريب منك فوق المربى ثم لفى باقى القطعة من الركن المقابل القريب منك لاعلى حتى الركن المقابل كما هو موضح أمامك بالرسم ٠

٧ ــ ضعى الفطائر فوق صاج أو صينية مدهونة دهنـا خفيفا بالسمن وعلى مسافات متباعدة وتخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة ثلث ساعة حتى تنضج ويصير لونها ذهبيـا قاتما ٠

٨ ــ توضع على منخل سلك حتى تبرد تماما بعيدا عن التيار الهوائى ٠

٩ ــ عند التقديم يرش سطح كل واحدة بقليل من سكر البودرة ٠

١٠ ــ ترص فوق طبق مسطح بعـد فرشه بورقة من الدانتيل وتقدم كما هو موضح بالرسم ٠

(المقادير المذكورة تنتج لك حوالى ١٢ فطيرة)

طعامك فى ديسمبر

الثلاثاء أول ديسمبر
بازلاء خضراء مكمورة ، أرز مفلفـل ، مخلل ، فاكهة

الاربعاء ٢ ديسمبر
كباب حلة ، سبانخ مكمورة أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

الخميس ٣ ديسمبر
مسقعة قرنبيط بدون لحم أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

الجمعة ٤ ديسمبر
لحم بالدمعة ، خبازة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم فاكهة

السبت ٥ ديسمبر
كرنب محشـو ، بطاطس مكمور بدون لحم ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ٦ ديسمبر
فول أخضر مكمور ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاثنين ٧ ديسمبر
حساء العدس ، عدس مطبوخ بالارز ، سلطة خضار ، فاكهة

الثلاثاء ٨ ديسمبر
لحم بالدمعة ، خبازة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاربعاء ٩ ديسمبر
فاصوليا جافة مكمورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ١٠ ديسمبر
مسقعة قلقاس بالدمعة ، مكرونة ، سلطة خس ، فاكهة

الجمعة ١١ ديسمبر
سمك مقلى ، كزبرية السمك ، سلطة طحينة ، فاكهة

السبت ١٢ ديسمبر
فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

الاحد ١٣ ديسمبر
لحم بالدمعة ، كشـك ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

الاثنين ١٤ ديسمبر
فول نابت باليخنى (الفولية) سلطة خضار ، فاكهة

الثلاثاء ١٥ ديسمبر
بوفتيك مع بطاطس محمر وبازلاء سوتيه ، بازلاء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

سقط سهوا ذكر مقدار الدقيق فى بلح الشام فى عدد نوفمبر سنة ١٩٥٣ وهو ٥ر٢ ملاعق كبيرة ملأى بالدقيق

تنسيق حديقة الازهار

للاستاذ محمود عبد العزيز الطنانى

بحلول شهر ديسمبر تبدأ الازهار الحولية الشتوية والتى زرعت فى شهرى سبتمبر واكتوبر فى التزهير والتى هى عماد الحدائق الخاصة والعامة فى فصل الشتاء وذلك لبدء موسم النشاط الحيوى فى كل نواحى الحياة فى مصر ٠٠ ففى حالة وجود الحديقة المنزلية المحيطة بالمنزل على ربة البيت مراعاة النقط الآتية :

١ – أن تكون الارض قد عزقت فى شهر اكتوبر عدة مرات وتركت التربة للتعرض للشمس والهواء وذلك لزيادة نشاط حيوية الكائنات الحية الدقيقة والموجودة بالتربة ، والتى عليها يتوقف تجهيز الغذاء الصالح للنبات ٠ فاذا لم يجر ذلك فى سبتمبر فيجب أن تغمر الحديقة بالماء بغزارة ثم تترك لتجف وتتشقق ثم تعزق وتترك معرضة للشمس وهكذا تكرر هذه العملية مرة أخرى ٠

٢ – تنقى الحشائش والنباتات الغريبة مع العناية بتنظيمها بجذورها أو درناتها الموجودة تحت سطح الارض حتى لا تعود للنمو مرة ثانية فتشارك النبات فى غذائه ٠

٣ – فى حالة الاشتباه فى وجود اصابة بأى حشرة فى الحديقة بالنباتات المستديمة الخضرة كأسوار الزينة والاشجار والشجيرات فيجب ابادة هذه الحشرات بالكيماويات والتى تتوقف على نوع الحشرة وذلك حتى لا تكون مصدر عدوى ٠

٤ – يستحسن اعادة تخطيط الحديقة وتغيير رسمها حتى تظهر بمظهر جديد مع تفضيل النظام الفرنسى على النظام الانجليزى حيث أن الاول هو نظام التماثل ٠ أما الثانى فهو تقليد الطبيعة بزراعة النباتات حيثما اتفق كالغابات تماما وهذا يتوقف على رغبة ربة المنزل ٠

٥ – عند اختيار النباتات يجب عدم الاكثار منها ويستحسن أن لا يزيد عددها عن ثلاث نباتات وذلك للبساطة مع التناسق والتوافق بين ألوان الازهار ٠

٦ – فى الكنارات والدواير يفضل زراعة ترمس الزهور الذى يزرع بالبذرة وذلك لتغطية ما وراءه من جدران أو أسلاك خصوصا فى حالة عدم وجود صور للزينة ٠٠ كالدورانتا واللانتانا كامارا ٠

٧ – وأهم الازهار التى يسهل زراعتها لربة المنزل هى الازهار التى تتكاثر بالبذرة وأهمها ٠

ا – ترمس الزهور وأزهاره بنفسجية مع ميلها للون الابيض ٠

ب – ليبتتورزيماماريمتيما وزهرتها صفراء وتصلح للقطف ٠

جـ – لينم فلافم وزهرتها صفراء وتصلح للقطف ٠

د – لينم جراند تيفلورم وزهرتها حمراء ولا تصلح للقطف ٠

هـ – نيمزيا ستروموزا وزهرتها صفراء منفوشة ولا تصلح للقطف ٠

يستحسن زراعة الازهار التى لا تصلح للقطف متبادلة مع الازهار التى تصلح للقطف ٠

٨ – ويوجد مئات من الازهار الحولية الشتوية والتى تتكاثر بطرق أخرى غير البذرة والتى من الصعب على ربة المنزل القيام باكثارها ولذلك يفضل شراؤها كشتلات من المشاتل الاهلية والمدارس والمعاهد الزراعية المختلفة بأثمان زهيدة ٠

عند زراعة هذه الشتلات بأرض الحديقة التى سبق اعدادها يبدأ أولا بتوزيع قصارى الشتلات بالحديقة بالنظام الذى يفضل وترتب حسب رغبة المنسق للحديقة فاذا ما استقر الرأى على الوضع المناسب يبدأ فى حفر الجور بهذه القصارى ثم تنقل الشتلات بطينتها فيها ٠

عند نقل الشتلات الى الجور تقلب القصرية بما فيها من شتلة مع الخبط البسيط على جدار القصرية فتسقط الشتلة بالطينة وتوضع فى الجورة المعدة لها ٠

ويجب بعد نقل الشتلات الى الجور أو وضع بذور النباتات فى الارض ألا تروى مباشرة وبغزارة ونحذر من عدم الرى وترك الشتلات أو البذور لمدة طويلة قبل ريها مما يسبب جفافها وعدم نموها اطلاقا ٠

أما فى حالة الحديقة المنزلية المتنقلة والتى بداخل الشقة السكنية فيجب مراعاة :

١ – اذا كان بالشقة مكان مشمس فيوضع به القصارى الخالية من النباتات ويزرع بها الازهار التى تتكاثر

البقية ص ٧٠

بنت النيل تحل مشاكلك

ذنبه على جنبه

أنا فتاة من عائلة متوسطة وعلى جانب ملحـوظ من الجمال ، تقدم لخطبتي ملازم أول وظل يتردد على منزلنا ولكنه صارحنا بعدم توفـر المهر والشـبكة معه ... فارتضينا التضحية بالمادة في سبيل السعادة المرجوة .. وحدث ان انقطع فجأة عـن زيارتنا ثم لم يلبث أن عـاد عندما علم بتقدم خطيب آخر لي .. وهو الان يهـددنا بالانتحار اذا رفضـناه أو فضلنا منافسه عليه ويطالبنا بالانتظار خمسة أشهر حتى يسدد ديونه ويستعد للزواج فماذا تفهمين من مسلكه هذا؟

غ . ع – دمياط

بنت النيل :

الذي أفهمه أن وراء حضرة الخطيب سرا مستترا في نفسه يجعلنا نتردد في الحكم عليه فهو اما أن يكون مخلصا في رغبته في الزواج منك ولكنه يعاني أزمة مالية .. واما أن يكون جمالك وحده هو الذي يجذبه الى بيتكم .. وعلى العموم فلا مانع مـن اعطائه فرصة أخيرة كمـا طلب .. فاذا لم ينتهزها يكون «ذنبه على جنبه» كمـا يقول المثل .

حماة أم فتوة ... !

تـوفي زوجي وتـرك لي ثمـانية أولاد ومنزلا ... وتزوج اثنان من أولادي من بنتي عمتهما .. التي ماكاد زوجي يذهب الى رحمة اللـه حتى أقامت معنا بصـفة مستديمـة كان لها أثر في اضطراب ميزانية منزلنا .. [illegible] ابناي الى ترك المنزل متأجرا شقة خاصة ولكنها أصرت على الذهاب معهما .. وبعد قليل لم يجد أبنـاي مفرا من العودة الى بيتي تحت ضغط المصاريف عليهما وهنا عادت حمـاتهما الى التمسك بابقاء بنتيها في السكن الجديد مهـددة بتطليقهما اذا لم تنزل جميعا على رأيها فهل لديك حـل لهذه المشكلة التي تحـير العائلة كلها ؟

ن . ع . الخليفة

بنت النيل

يؤلمني أنه ما زال يوجد بيننا مثل هـذه الام التي تضرب بسعادة بنتيها وبيتهما ومستقبل أطفالهما في سبيل مصالحها الشـخصية عرض والمشكلة ياسيدتي ليس لها حل غير الذي وافقت عليـه العائلة .. وهو عودة ولديك الى بيت أبيهما رحمة بهما من ايجار السكن الخارجي ... ولكن عليهما أن يتمسكا بحقهما على زوجتيهما في طاعتهما وتجاهل تدخل أمهما في شئون حياتهما الزوجية فليس هذا من اختصاصهـا بأية حال .. ان المسـألة ليست مسألة «فتونة» ويجب على هذه الام أو الحماة فهم هذه الحقيقة .

من باعك ... بيعه

لم أتم العشرين من عمري ومع ذلك فأنا زوجة مطلقـة من ثلاث سنوات ! عندما تقدم زوجي لطلب يدي لـم أكن أشعر نحوه بأية عاطفة .. ولكنني لم ألبث أن ملت اليه لماظهر به أمامنا من دماثة الخلق ... وتم الزواج .. فلم يمض قليل على حياتنـا الزوجية حتى انقلب زوجي المهذب الى وحش يقسو على ويسيء معـاملتي الى جانب استهتاره بعمله وتجارته حتى وصل الحال الى فشل أعماله التجارية .. وأخيرا اضطررت الى مغـادرة بيت الزوجية .. فأصر أهلي على تطليقي منه وذهبت محاولتي لتجنب الطلاق سدى لانني كنت لا أزال أكن له الحب.. وانتهى الامر بأن اشترى أهلي خلاصي منه بمبلغ ألف جنيه دفعت له .. ومع ذلك فانني أحس بتعاسة بالغـة من جراء حياة الوحـدة في بيت أهلي والحنين الى بيتي وزوجي ولكني أخجل مـن الجهر بشعوري .. فهل لك أن ترشـديني الى الطريـق السليم ؟

زوجة تعسة

بنت النيل :

انني كامرأة .. أفهم حقيقة شعور الزوجة العـائدة الى البيت الذي خـرجت منـه ولكن مع تقـديري لالامك وحنينك الى بيت زوجك .. فانني لا أقبـل أن ترتضى التعلق برجل باعـك بألف جنيه بعد أن توصل الى رفع الثمن بالقسوة في اكراهك على الخروج من بيته .. مثل

مشكلة كل يوم ..

أحببت رجـلا متزوجا وكان يبادلني احساساتي رغم انه لم يتنكر لبيته واطفاله وزوجته التي صارحتني بارتباطه العاطفي معها .. فلم احاول أن اهدم قدسية حياته العائلية ، واحترمت وفاءه لزوجته التي شاركته في الخلاص تقلب الايام والاحداث .. واكتفيت بما كان يعكسه حبه لي من سعادة منزهة من الاغراض والامال .. وطال عمر حبي له حتى خشي أهلي من ضياع فرص الزواج والاسـتقرار علي ، حتى ارغموني على الزواج برجل آخر عشت معه في آلام متواصلة كنت احس فيهـا وكأني ارتكب جريمة خيانة ضد قلبي ومشاعري التي وهبتها لمن احببته .. وأخيرا تخلصت من حياة الزوجيـة .. وعدت الى أبي ... ولكن عائلتي تواصل ايلامي والتنديد بمآسيه شذوذا في مسلكي لانها تعلم أن لا فائدة ترجى لي من وراء حبي لرجل رفض التخلي عن اسرته .. للزواج مني ولكنني مصممة على أن اقدم حياتي ومستقبلي قربانا لحبي البريء الذي لم يفهمه قومي .. فمـاذا أفعل لاتجنب مهاجمـة أسرتي لي وما قد يخطر ببال الرجل الذي احبه وببال زوجته من شكوك في غرضي من الحياة بدون زواج !

استفتاء الشهر المـاضي

تضاربت الاراء حول مشكلة العدد الماضي ولكن الظاهرة التي سجلتها أغلبية الردود التي تلقيناهـا كانت اجماعا من الرجال على وجوب ترك الزوجة لبيت زوجها العجوز الغيور .. في حين كان اجماع ردود السيدات تغليب ناحية الامومة ونصح الزوجة بالصبر من أجل طفليها .. وثمة رأي ثالث ينادي بمجاراة الزوجة لانانية زوجها ، وبأن تنتظر حتى يحل الزمن المشكلة نهائيا ما دام الزوج على أبواب الابدية !

ونحن نأسف ولا شك لهذا الاتجاه الاخير ونعده من باب التفكه فقط ونضم صوتنا للرأي القـائل بالصبر من أجل مستقبل الاطفال ..

هذا الزوج لا يساوي لحظة من تفكيرك .. فأنظري الى المستقبل نظرة أمل فلعل الاقدار تعوضك بزوج آخر ينسيك ماتحملت انك صغيرة والمستقبل فسيح أمامك !

هواية شاذة

ترددت كثيرا قبل أن أكتب لك مشكلتي .. فقد كنت أرى فيها شيئا مزريا بكبريائي .. ولكنني تشجعت أخيرا عندما علمت انها ذات المشكلة التي تشكو منها صديقة لي .. أنا زوجة ذات أولاد وبيت كبير يستلزم وجود من تساعدني في ادارته وخدمة أولادي ولكنني ما استخدمت خادمة الا ولاحظت تودد زوجي اليها مهما كانت درجة قبحها .. ويزيد من غيظي انه يرفض استخدام كبيرات السن من الخادمات كما يرفض خدمة الصبيان فما هو رأيك في هذا الزوج الشاذ .. هل أترك له البيت ليحوله الى مكتب « تخديم » لعله يشبع هوايته ؟ ..

أم ميمي ـ العباسية

بنت النيل :

وماذا لو راقته شغلة « المخدم » وتجاهل اعادتك الى البيت .. كلا ياسيدتي لا تتركي بيتك مهما كانت الظروف فالبيت دائما بيت الاولاد وليس بيت الزوج أو الزوجة .. أما عن مزاج زوجك فأخشى أن تكون المسألة مجرد أوهام أو لعلها مجرد « انسانية » وشفقة. ومع ذلك فانني أنصحك ان تحرصي على عدم مفاتحته في ذلك حتى لا تشجعيه من ناحية وحتى لا تتأثر مكانتك من ناحية ثانية ان مثل هذه الامور تعد تفاهات من الازواج يجب تجاهلها .. واعلمي ان لكل زوج نوعا من التفاهات يقوم بها بدون قصد .. فلا تعجبي .. !

زواج من غير حب ...

بعد أيام يتم زواجي بابنة عمي .. ولكنني أشعر بأنني مقبل على أمر غير طبيعي .. اذ لن أستطيع منحها حبي كما هو مفروض أن يفعل الازواج مع زوجاتهم ـ انني لا أملك غير قلب واحد وهبته من سنوات لانسانة أخرى ولم أتمكن من استرداده منها ولن أتمكن .. فهل سأكون مجرما في حق زوجتي التي لم تسيء الي ؟

يوسف ـ العباسية

بنت النيل :

هذه هي المأساة التي تتحطم على صخرتها كثير من الزيجات والبيوت .. فاذا كنت لا تستطيع استبدال خطيبتك الحالية بتلك التي تحبها من الان وقبل التورط في الزواج .. فلابد من أن تحاول اعطاء ابنة عمك فرصة جديدة وثق ان العشرة ستلعب أعمق دور في تحويل مشاعرك نحو زوجتك . فقط يجب أن لا تعقد نفسيتك ضدها لانها بريئة ولها حق في الحياة السعيدة التي تحلم بها كل عروس .

حرية .. وحرية ..

الحرية .. هذه الكلمة العذبة .. كم أود أن أدفع حياتي ثمنا لساعات منها .. فان تفكيري في الحرية يهد كياني ويحطم أعصابي ... وأنا لم أزل على أبواب الشباب الباسم .. فبالرغم من انني طالبة في الثقافة الا انني أعيش في منزل يفرض أبي علي فيه حكم السيد المستبد فلا يسمح لي بالاقتراب من نافذة .. ولا حتى بالتطلع الى السماء .. وأنفاسي تحسب علي .. حتى ثارت روحي وتاقت نفسي الى الانطلاق ولم يعد يشغلني سوى التفكير في الهرب من هذه العبودية وتلك القيود. انني أرغب في استغلال ما أحسه في نفسي من ميول نحو فن التمثيل والغناء .. فهل أجد منك التوجيه السليم ؟

وفاء المعذبة ـ شبرا

بنت النيل :

بودي لو يسمع كل أب هذه الصرخة .. ليفهم واجبه نحو بناته . ان الاسراف في التحكم باسم المحافظة والحماية ما هو الا المعول الذي يهدم الاسر ويدفع بالبنات الى الثورة على التقاليد أما أنت يا آنسة فيؤسفني أن أقول لك انني مع مشاركتي لك في الاحتجاج على أسلوب والدك العتيق .. الا انني لا أقر مطلقا تفكيرك في الهروب من بيت أسرتك فليست هذه الحرية كما تظنين .. ولن تجدي من يقرك أو يعطف عليك بل سيحدث العكس .. لن تجدي لو أقدمت على ذلك سوى الاضطرار الى التردي في حياة الرذيلة والاستغلال والهوان في مجتمع لا ينظر الى الهاربات من البيوت نظرة احترام أو تقدير .. ورأيي ان تصارحي أمك بألمك وكذلك والدك مهما تعرضت لغضبه!

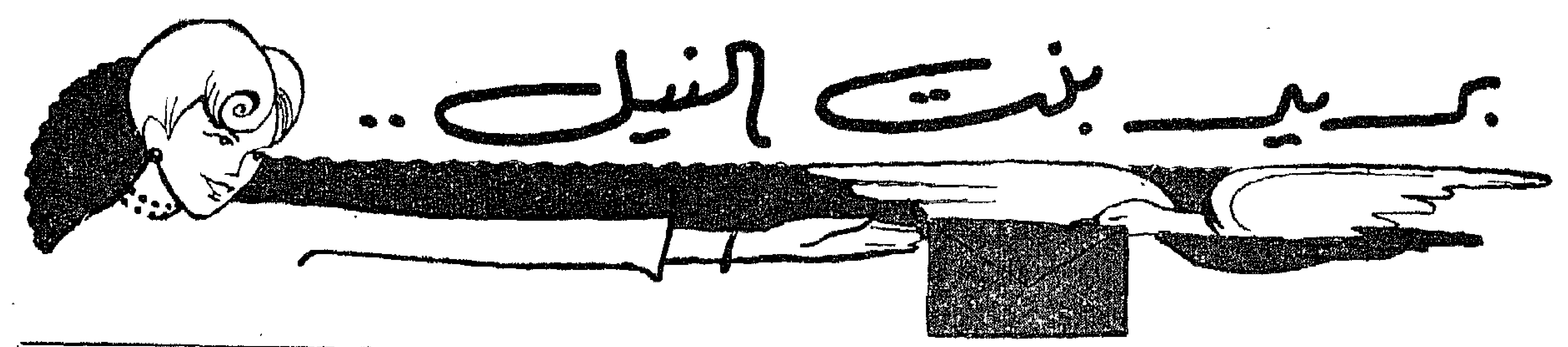
الى رئيسة التحرير

أكتب لك يا سيدتي وأنا لا أدري هل سيخرج علي ردك وأنا ما زلت ربة بيت وأسرة .. أم ان حياتي الزوجية قد أوشكت على النهاية .. ان بيتي يعيش فوق بركان وذلك لسبب قد يبدو لك تافها ولكنه يهدد كياني ومستقبل طفلتي ، وهذا السبب خارج عن ارادتي ويعلم الله كم أود أن أبذل كل شيء في سبيل ارضاء زوجي ، فقد وهبني الله الجمال والاخلاص وكل ما يجعلني ربة بيت كاملة ، ان أمي سامحها الله ، أسرفت في المحافظة علي وأنا فتاة حتى اذا ما تزوجت فوجيء زوجي بضعف شخصيتي وانطوائي على نفسي .. ويزيد من تعقيد الامر أن خجلي من ضعفي يعقد لساني عن الكلام معه ومع أسرته فما أكاد أبدأ في الكلام حتى أتلعثم ولا أقوى على مواصلته .. لقد وصل الامر الى حد انهم اعتبروني بلهاء وأخذوا يحرضون زوجي على الهروب من الحياة معي .. وهو ما أحس انه بدأ يشغل ذهنه الان .. فمن أجل بيتي وطفلتي أرجوك يا سيدتي ارشادي الى ما يزيل هذه العقدة من نفسي .

م . ع . الزقازيق

ان أسلوب خطابك العالي أقنعني بسمو روحك ورجاحة عقلك .. أنت تعانين من عقدة نفسية يزيد تعقيدها سخرية زوجك وأسرته منك .. ولكنني واثقة انك تستطيعين حلها ما دمت قد فهمت أسبابها .. عليك بالثقة في نفسك . كما يمكنك الانطلاق في الكلام بالاكثار من الحديث مع من لا تتحرجين معه من أقاربك أو صديقاتك .. ونصيحتي أن تحاولي رفع الكلفة بينك وبين زوجك وأن تصارحيه بألمك كما صارحتني .. فهو لا شك سيفهمك ويأخذ بيدك . اقدمي على الحياة وكوني واقعية ما دمت تعلمين أن الخجل والانطواء لا فائدة منهما .

رئيسة التحرير



بريد الأطباء

يجيب على هذا البريد طبيب بنت النيل الخاص

الى القارئة هـ.م.ش بالفيوم :
ينصح طبيب بنت النيل بتحليل الدم والبول

الى القارئة ع.و :
عليك بان تقللي من الاكل في المساء والامتناع عن استعمال البهارات في طعامك وقللي من شرب السوائل ولتكن وجبة المساء قبل نومك بثلاث ساعات ولا تشربي منها سوائل قدر الامكان واذا لم تتحسن حالتك بعد ذلك عليك بعرض نفسك على طبيب اخصائي

الى ف. حسن بعين شمس :
ينصحك طبيب بنت النيل باستعمال دواء الشعر الذي نشر في العدد الماضي من المجلة (عدد نوفمبر)

الى القارئة ع. ز :
عليك بعرض نفسك على اخصائي في الانف والاذن والحنجرة

الى السيدة والدة أ.خ. حواس بالانفوشي :
عليك بعرضها على مركز رعاية الطفل او اخصائي امراض النساء والولادة

الى الانسة الحيري بدير الزور — سوريا :
عليك باستعمال دواء الشعر المنشور في العدد الاخير من المجلة (نوفمبر) وهو ضد القشور هذا مع العلم بان الشيب لا يعالج

الى القارئة المستديمة ا.م. :
جربي دواء الشعر الذي نشرناه في عدد نوفمبر الماضي

الى الانسة ن. محمد مجاهد بالاسكندرية :
اطلبي من الدكتور المعالج كونسولتو (استشارة) مع طبيب اخر للاتفاق على العلاج او الذهاب الى اخصائي اخر لاخذ رايه

الى ج.م.س :
عليك بتعقيم الجرح بالمركركروم وخذي حقنة بنسلين من وقت لاخر وتناولي بعض الفيتامينات

الى ن.ا.ع.ا. ابراهيم بفاقوس :
استعملي دواء الشعر الذي نشرناه في عدد نوفمبر السابق

الى ف.ع بدمياط :
اعرضي نفسك على اخصائي في الامراض الباطنية

الى ل.م بالقاهرة :
سبق لطبيب بنت النيل ان كتب في موضوع سؤالك كما نشرت المجلة مذكرة بالدواء في العدد السابق (نوفمبر)

الى القارئة ن.ا.م بالمنيا :
قللي من اكل المواد الدهنية كالزبد والسمن وخلافه واستعملي مرهم دينيسولين

الى الانسة ن.م — اسوان :
استعملي دواء الشعر المنشور في عدد نوفمبر الماضي





بريد الجمال

تجيب على هذا البريد السيدة ايفا اخصائية التجميل بالاسكندرية

سعدية ببور سعيد :
كيف تريدين أن أدلك على علاج البشرة السمراء ان كنت لم تكتبي لي عما يضايقك ، هل بشرتك تعاني ضعفا ما ؟ أم أنك تريدين مستحضرا يحفظ جمال بشرتك ؟ اني أريد شيئا من التفصيل لاجيب عليك بوضوح .

أمينة بالفجالة :
ان البقعة التي تتحدثين عنها ناتجة عن عدم قيام الكبد بوظيفته كما يجب . اعرضي نفسك على طبيبك ليصف لك العلاج الشافي .

عزيز بالاسكندرية :
ان كان وجهك يحتفظ بنضارة الشباب على الرغم من الثلاث والاربعين سنة من عمرك فهذا دليل على أن صحتك طيبة . ان بعض التجاعيد التي بدأت تظهر تحت العينين تعالج بكريم الهورمون . وبما أن بشرتك جافة فاني أشير عليك باستعمال كريم « هيدرا دانت » مرة أو اثنتين .

بدرية بمصر الجديدة :
أنصحك لبشرتك باستعمال كريم هيدرادانت . ان العروق الدقيقة الحمراء التي تظهر على الوجه سببها سوء دورة الدم . أطلبي من طبيبك أن يساعدك على التخلص من هذه الحالة بالعلاج الداخلي . لا تعرضي وجهك للشمس وامتنعي عن أكل الحوادق التي تسبب احمرار البشرة

جملات بالاسكندرية :
ان السواد البادي تحت العينين قد يتأتى عن اضطراب عضوي أو عن الكليتين أو المبايض أو الاعصاب ان طبيبك في استطاعته أن يكتشف السبب الحقيقي ويعالجه . أما عن أحسن طريقة لازالة الشعر فاننا نشير عليك باتباع طريقتك فهي من أفضل الطرق .

تجيب على هذا البريد اليزابيث أردن اخصائية التجميل

قارئة ع . علي أحمد الدقي :
تظهر هذه الحالة على البشرات الشابة التي تشوبها أجزاء دهنية . ان النقط السوداء هي نتيجة للتنظيف غير الكامل وبطء الحركة الدموية أو كسلها . فالمسام تعرض وتتسع وتسد بالدهن والقاذورات . وتفقد ليونتها وتظل مفتوحة . يجب عليك اذن أن تساعديها في استعادة قوتها . نظفيها بعناية صباح مساء بالميلكي ليكويد كلينزر وضعي سبوتبروف كريم أثناء الليل . ان هذا العلاج كفيل باعادة بشرتك الى حالتها الطبيعية .

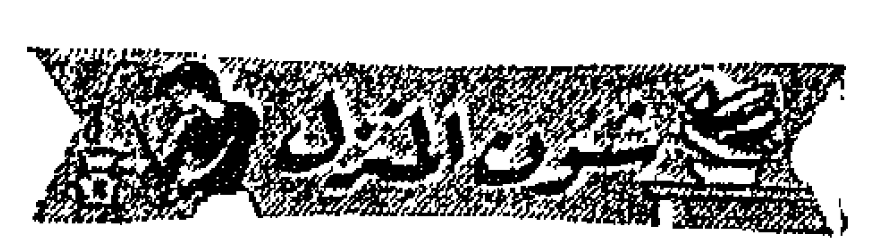
آنستان هدى ومنى جمال دير الزور بسوريا
ان نصيحة اليزابيث أردن لجميع السيدات من مختلف الاعمار ، نظفا وقويا وغذيا بشرتكما تصبح ناعمة وبيضاء . ونأسف لعدم استطاعتنا ارسال المستحضرات التي تطلبانها واننا نرجو أن تجداها في مدينتكم نظرا لكثرة الطلبات عليها .

فاطمة باسيوط :
ننصحك باستعمال الستيمولاش وهو خير علاج للرموش والحواجب الضعيفة . وهذا المستحضر يباع عند شيكوريل في أسيوط . وان لم تجديه اتصلي بصالوننا بالقاهرة فانه يرسله لك بكل سرور .

قارئة بالمعادي ب . ي :
أنا شخصيا لا أنصحك باستعمال الموسى . وأفضل أن تستشيري اخصائيا في الامراض الجلدية فهو الشخص الوحيد الذي في استطاعته أن يعرف حالة طفلتك .

ن . وهبة دمياط :
ان لنفور العروق أسبابا كثيرة . فهناك الوراثة والاضطرار الى الوقوف أثناء العمل مدة طويلة .. وخير علاج لهذه الحالة هو أن تنامي وأنت واضعة ساقيك في مستوى أعلى من الجسم نفسه . وتوجد حقن تعالج بها هذه الحالة ويكون مفعولها أكيدا أحيانا .

الحائرة سوسن عوض بني مزار :
اقرئي ردنا على القارئة أسماء محمود الاشوح ...



الى الانسة احسان ٠ ع بدمنهور

لا يمكن للاصواف أن تنكمش اذا غسلت بالطريقة الصحيحة واعطيت لها العناية الكافية وهذا شيء مجرب وقد سبق مرارا أن نشرت على صفحات المجلة فى صفحة بنت النيل فى شئون منزلك الطريقة الصحيحة لغسل الاصواف على اختلاف أنواعها وما يجب ملاحظته للمحافظة عليها وأعيد الكتابة فى هذا الموضوع من أجلك باختصار٠ ويجب لضمان حصولك على نتيجة ناجحة فى غسل الصوف ان تلاحظى ما يأتى : ــ

١ ــ تخيرى اليوم الصحو ذا الشمس الساطعة لغسل الاصواف لان الرطوبة فى الجو تعمل على انكماشه وكذلك الحرارة الشديدة

٢ ــ استعملى صابونا جيدا نقيا خاليا من الصودا لان رداءة نوع الصابون تؤدى الى انكماش الصوف

٣ ــ الماء المستعمل فى الغسل والشطف يجب أن يكون دافئا لا ساخنا ولا باردا حتى لا ينكمش الصوف ٠

٤ ــ يجب أن يكون الغسل برفق مع اجتناب الدعك وكذلك الحال بالنسبة للشطف ٠

٥ ــ استعملى قليلا من النوشادر مع ماء الغسيل والشطف فى الاقمشة الصوفية البيضاء ، لان النوشادر يساعد على زيادة بياض القماش واحذرى النوشادر مع الاقمشة الملونة ٠

٦ ــ اغسلى الصوف بماء دافىء ومذوب الصابون مع السرعة الزائدة وتجنب الدعك وملاحظة تغيير الماء كلما اتسخ ٠

٧ ــ الشطف يكون مرتين أو ثلاث مرات بماء دافىء لازالة الصابون تماما ٠ والعصر يكون بالضغط ٠ ويستحسن لف القماش المغسول فى بشكير وعصره فى البشكير ٠

٨ ــ النشر يكون فى مكان طلق الهواء ويلاحظ ان يكون الجو دافئا حتى يجف بسرعة لان بطء عملية التجفيف يسبب انكماش الصوف ٠

٩ ــ اذا كان الصوف تريكو فلا تنشريه على الحبل مطلقا بل ضعيه فوق منضدة وساوى أجزاء القطعة المغسولة واتركيها تجف هكذا ٠٠٠ وبعد ذلك تأتي عملية الكي ويستحسن أن تكون المكواة متوسطة الحرارة ٠

الى الانسة ٥٠ن بالاسكندرية

أولا ــ سبق أن نشرنا رسومات كثيرة تصلح للتنفيذ على ملاءات السراير والمخدات وسنقوم باعادة نشر ما تطلبين قريبا فترقبي أعداد المجلة القادمة ٠

ثانيا : بخصوص شعرك قومى شكل وجهك والشعر القصير يتمشي بقصه اذا كان ذلك يتناسب مع موضة هذا العام ٠

الى السيدة ج٠ر٠ت بالقاهرة

١ ــ مع الاسف الشديد لا يمكن ازالة بقع البهتان من على بلوزتك الجرسيه لان مثل هذه البقع من المحال ازالتها ٠ لاحظى دائما اختبار اللون قبل الغسيل بدعكه على قطعة قماش مبللة فاذا بهت اجتنبى غسيله بالماء حتى لا تبهت الالوان على بعضها ٠ واستعملى البنزين فى غسل مثل هذه الملابس

٢ ــ القماش الذى تستفهمين عنه اسمه قماش « كنافاه » وهو عبارة عن قماش ذى ثقوب رفيعة أو واسعة ويباع فى محلات خاصة باشغال الابرة أو عند محلات الخردوات وأحيانا يباع جاهزا بالرسومات والالوان المطلوبة ٠ وقد يباع ساده بالمتر حسب رغبتك ٠ أما طريقة شغل الكانفاه فسننشرها لك قريبا



عليه حجازى :

يمكنك الاشتراك بسبعين قرشا ان اشتركت عن سنة ١٩٥٤ ودفعت اشتراكك قبل أول يناير ٠

الطالبة عفيفة عبد الخالق :

لا شكر على واجب

بثينه أبو الذهب :

١ ــ انتظرى الكتاب ستخرجه الدكتورة درية شفيق عن المرأة المسلمة وفيه ما تطلبين

٢ ــ نحن نفكر فى إصدار المجلة أسبوعيا

٣ ــ كان هدية عدد أكتوبر باترون لفستان وهدية عدد نوفمبر رسمة تطريز ٠ فلماذا لا تتبعى الاعداد ؟

٤ ــ تنشر المجلة باستمرار كل ما تطلبين ٠

ايزيس ويصا ، عين شمس :

استعملى الفرو الكامل فى زينتك فوق معطفك أو فستانك ٠ اما الربنار الناقص الرأس والاطراف فاستعمليه كلفة لاى فستان او جيوب لمعطف او تايور لانه لا يصلح لغير ذلك

دكتور على سليمان :

نشكرك على استعدادك الكريم لمد بنت النيل بقصصكم ونفيدك اننا نرحب بها فقط لن نتمكن من تقديرها ماديا حيث يتولى باب القصة فى المجلة محررون قائمون بهذه المهمة

الانسة ا٠م٠ن٠ بولاق :

اعجبت كثيرا بروحك العالية وتعلقك بالعلم والايمان بحقوق المرأة ويسرنى ان أطمئنك ا) انه يجوز لك التقدم من المنزل لدخول امتحان شهادة الثقافة ما دمت حاصلة على الشهادة المتوسطة ٠ فتشجعى وصابرى على المذاكرة والله معك ونحن دائما رهن اشارتك

محمود احمد عبد المغيث

نصيحتنا لك ان تلحق ابنتك بعمل يساعدك حيث انه لا يمكن التجاوز عن كبر سنها فى المدارس وقد وضعنا اسم ابنتكم فى بريد مكتب العمل

قارئة ع٠ذ٠ :

بخصوص امتحان المطربات الجدد بالاذاعة يمكنك الاتصال بالاذاعة بالتليفون رقم ٤٦١٢٠ ــ ونحن من جانبنا سنحرص على لاستمالة بك اذا عرضت امامنا فرصة اقامة حفلة عامة لاننا نشجع المبتدئات

الاستاذ رشدى ابراهيم :

يؤسفنا ان وقت التحاقك بهذا المعهد قد فات هذا الى ان المعهد يشترط فى طلبته الحصول على مؤهلات عالية ٠٠ فحاول ان تفكر فى نوع اخر من الدراسة

المشتركة الانسة نادية فتح الله :

سنحقق رغبتك فى الاكثار من تقديم موديلات حديثة فى الاعداد القادمة

ن٠ ه٠ س المنصورة :

بدأنا بالفعل فى افتتاح فصول للخياطة والتطريز بالقاهرة والاسكندرية وسنواصل افتتاحها فى المنصورة وباقى الاقاليم ٠٠ كما اننا سنوافيك فى المجلة بدروس الاتيكيت

أضواء على الفن ..!

نحب أن نسلط أضــواء الفن هذا الشهر على فنـانة مصرية ممتازة هى صاحبـة الصوت الموسيقى الذى نضبط على أنغامه ساعاتنا المخرفة ،



حين نرفع سماعة التليفون وندير القرص برقم ١٥ ٠ خريجـة الآداب وسيدة مجتمـــع من الدرجـة الاولى ، لونها خمرى جذاب ، وعيناها شرقيتان ساحرتان ، نموذج حى للمـــرأة المصرية الحديثة ، كما أنها مثل حى أيضا لنجاح المرأة المصرية فى رئاسة العمل وادارته داخل الاذاعة ٠

انها «تماضر توفيق» التى تسمعها فى التليفون تقـول مثلا : الساعة التاسـعة والدقيقة العشرون وخمس عشرة ثانية! متى يعمم فى مصر التلفزيون ٠٠ ؟

تدور بين المـكاتب فى الاذاعة كما تدور النحلة فى الخلية ، ترسل أزيزهـــا الموسيقى وتهدى للناس الشهد !

حين يسمع فى الراديـو برنامجا تمثيليا ناجحا، تأكد أنه كان من اختيار : تماضر توفيق ٠٠٠

وعلى الرغـــم من كل «توفيق»٠٠ فانها تحب دائما أن يكون اسمها بعيدا عن الدعايـــة ، وأسمى من المقارنات ٠٠٠

«ى»



فتنة صارخة ٠٠٠ وجمال طاغ ٠٠!

اخبار

◆ تجتمع اللجنة العليـا للمسرح الجامعى مسـاء الخميس ٣ الجارى بدار الاوبرا برياسة الدكتور أحمد زكى مدير عام جامعة القاهرة ويتضمن جدول أعمالهـا تنظيم مباريات عام ٥٣ ــ ٥٤ والنظر فى مشروع اعداد كأس لبطولة الجامعـات المصرية فى التمثيل ٠

هذا وقد صـدر قـرار بتشكيل هيئة التحكيم هذا العام برياسة الاستاذ عزيز أباظه وعضوية السـادة الاساتذة الدكتورة درية شفيق وعبد الرحمن صدقى وأحمد رامى وعماد حمـدى وحسين رياض وعز الـدين ذو الفقار ٠

◆ أرسل اتحاد المؤلفـين والملحنين الى الجهات المسئولة برقيات يرجون فيها العمل على اصدار قانون حمـاية الملكية الفنية والادبية وحقوق الاداء العلنى والذى يتسبب من تأخير اصداره اضرار بمصالح فئة كبيرة من أرباب الفن ٠

◆ قررت وزارة المعارف تعديل برامج الدراســة الموسيقية بالمدارس الابتدائية للبنات والبنين ٠

كما تقرر توحيد مراقبة الموسيقى والاناشيد وجعلهما مراقبة واحدة والاستيلاء على مبنى معهد الموسيقى العربية وجعله محورا للحـركات الموسيقية فى مصر ٠

◆ لاول مرة تمثـل « مرجريت ترومان » ابنـة رئيس الولايات المتحـدة السابق فى اول قصة دراما تقدمها الاذاعة المصورة وذلك بعد اشتغالها بفن التمثيل ٠

◆ قبض البوليس الالمانى على صبى بتهمة قتل طفيل بعد أن اعتدى عليه والغريب ان الجانى عمره ١٥ عـاما ويقول محامى المجرم الصغير ان القصص البوليسية وأفلام الحلقات الامريكية هى سبب الجناية على هذا النشء





الموسم المسرحى ...

افتتحت الفرقة المصرية الحديثة موسمها التمثيلى بدار الاوبرا بمسرحية شهرزاد كتبها احمد باكثير وأخرجها فتوح نشاطى ، ونهض بالدورين الرئيسيين فيهما ممثل وممثلة من الكبار .. ولكنهما كانا لا يصلحان للدورين اللذين أسندا اليهما كما أن موضوع المسرحية كان ضعيفا .. أما اخراجها فكان جيدا .

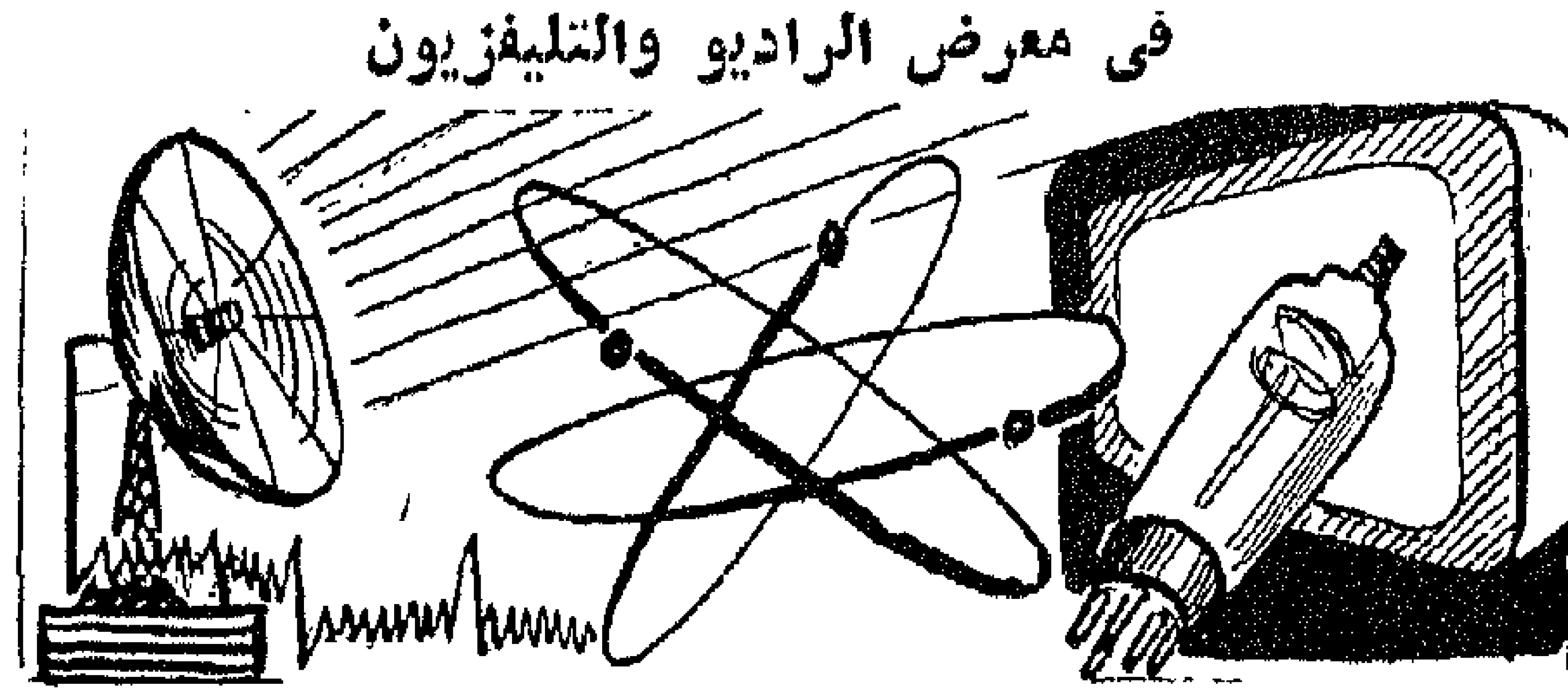
بعد هذا قدمت الفرقة يوسف وهبى فى مسرحية « السر الهائل » وهي مترجمة عن مسرحية أجنبية باسم « شرف الوطن » . واذا كانت الترجمة قد بدت حرفية الا أن المسرحية كانت بوجه عام ناجحة ..

أما فرقة المسرح الحر ، فقد قدمت « الرضا السامى » وكانت عرضا للفساد الذى كان يغمر البلاد فى عهد الملك السابق .

واذا كان هناك ما نقوله عن عدم حبكتها المسرحية وضعف اخراجها فهو اننا لسنا فى حاجة الى اظهار العيوب الماضية بقدر ما نحن فى حاجة الى البناء الجديد. نريد التوجيه الجديد .. ويجدر بنا هنا أن نذكر جهد زوزو نبيل وتوفيق الدقن فى انجاح المسرحية ومعهما بعض الزملاء .

وقدمت فرقة الريحانى مسرحيتها الجديدة « على عينك يا تاجر » وهو اتجاه جديد يوافق ما دعونا اليه ، من أن تلجأ الفرقة الى مسرحيات جديدة لانها لا تستطيع أن تملأ فراغ الريحانى فى تمثيلياته ..

فى معرض الراديو والتليفزيون



لننتقل الى ميدان فنى آخر هو معرض الراديو والتليفزيون والرادار ، الذى أقيم بالجزيرة . فقد أتاح لنا سلاح الاشارة الاطلاع على محتويات هذا المعرض ، كما أتاح به للجماهير فرصة الاطلاع الثقافى السريع على تاريخ الاتصال الكهربائى واللاسلكى بين البشرية من أقدم العصور الى تاريخنا هذا .

ان اللوحات الموضحة الموجودة بالمعرض تشرح لك كيف كان الاتصال بين الهنود الحمر بالدخان وكيف كان الاتصال بين المصريين القدماء بالاسهم ، وكيف كان الاتصال أيضا عند العرب وعند مختلف الشعوب حتى استطاع ماركونى أن يقدم للعالم ما قدمه ، وحتى استطاع العلم بعد ذلك أن يسير بهذا العلم خطوات .



زينب صدقى

راهبة من راهبات الفن ، كانت تستطيع الزواج من كثيرين من ذوى الجاه ، ولكنها فضلت الفن على المال والزواج ، حياتها لاصدقائها الذين يحبونها ، وهى ذات سخرية لاذعة من عباد الله .. ولكنها طيبة القلب على الرغم من حبها للشركسية ..!

الانتاج السينمائى الجديد

أما الانتاج السينمائى فى هذا الموسم فكان أيضا بداية موفقة تستحق الاعجاب .. لقد استطاع الانتاج المصرى أن يقدم فى بداية الموسم أفلاما اضطرت الشركات الاجنبية الى تقديم أقوى انتاجها ، وكانت منافسة جميلة نحن نتلهف عليها من زمن بعيد ..

شاهدنا فيلم « وفاء » الذى أخرجه عز الدين ذو الفقار ، وفيلم « الحرمان » الذى أخرجه عاطف سالم ، وقد كان الفيلمان فاتحة خير فعلا لموسم الانتاج المصرى ، وكان عملا مشرفا يعتز به كل مواطن .

وكان السباق ظاهرا وقويا بين الانتاج الأجنبى والانتاج المحلى فى سوق العرض ، فبينما راحت الشركات الاجنبية تغرق السوق بأفلام قوية فى الدراما والكوميدى والاستعراضى .. راحت الشركات المصرية أيضا تواجه « الغزوة » بدفاع قوى عن كيان الفيلم المصرى ..

كان الصراع عظيما ، ونحن فى انتظار المعارك المستمرة من هذا النوع ، لاننا نريد ان يأتى الوقت الذى نقول فيه ان عندنا صناعة مصرية سينمائية مشرفة ، وان سوقنا المحلى فى حاجة الى أفلامنا نحن قبل أن يكون فى حاجة الى أفلام مستوردة من الخارج بل ان أفلامنا قادرة أيضا على أن تعم الاسواق الاجنبية .

يوسف فهمى



ماريا والوسكا

فى العاشر من شهر اغسطس سنة ١٩٥٢ ، ماتت فى فرساى بدير الراهبات الكائن بشارع سان هونوريه سيدة عجوز فى الثانية والتسعين من عمرها ، كانت تدعى قبل زواجها ـ فليسى اليزا دوديه ـ ثم أصبحت تعرف باسم الكونتيس كولونا والوسكا بعد زواجها من احد احفاد الشقراء البولونية ماريا والوسكا • وقد تركت هذه العجوز وراءها مئات الذكريات التى خلفها الامبراطور نابليون ، منهامجموعة من المجوهرات والصور والصناديق والتماثيل النصفية ومهاميز من الفضة المذهبة استعملها نابليون فى موقعة اوسترليتز ، وخمس عشرة رسالة لم يسبق نشرها كتبها نابليون الى ماريا والوسكا •

وبناء على طلب وريثتى المتوفاة السيدتين لينا و رين دويه ، عرضت تلك الرسائل فى اوتيل « دردوه » لتباع بالمزاد العلنى ، غير ان الكونت الكسندر موريس فالوسكى ، احد احفاد ابن نابليون الاول وماريا ، عارض فى هذا البيع •

فى أحد طرقات بولونيا

فى أول يناير سنة ١٨٠٧ وبالقرب من مكتب بريد قرية بلونى الواقعة على طريق وارسوفيا ، وبينما كان الحوذية منهمكين فى تغيير جياد عربة الامبراطور الخضراء ، اخترقت امرأتان الصفوف واتجهتا نحو الجنرال دوروك وقالت الصغرى بلغة فرنسية تشوبها لكنة سلافية خفيفة : « أرجو من سيدى أن يخلصنا من هذا الزحام ويتيح لى مشاهدته لحظة واحدة » •

لقد كان البولونيون يعتبرون نابليون الرجل الذى سوف ينقذهم من براثن الاحتلالين البروسى والروسى فلما غزا أراضيهم استقبلوه بالتهليل والتكبير •

ولم يتردد «دوروك» لحظة واحدة فى اجابة تلك المرأة الى طلبها فأخذها من يدها وأوصلها الى باب عربة الامبراطور • وكانت صاحبتنا شابة يافعة لم تتجاوز الثامنة عشرة من عمرها • تمتاز بعينين زرقاوين واسعتين فيهما سذاجة الاطفال وبخدين متوردتين وبدا شعرها أكثر شقرة تحت القبعة الصغيرة المصنوعة من الفراء الاسود •

قال « دوروك » للامبراطور : « أرجو يامولاى ان تلتفت الى تلك التى عرضت نفسها لخطر الزحام من أجلك ! »

فما كان من نابليون الا أن خلع قبعته وتهيأ لان يقول بعض كلمات الشكر لكن المرأة المجهولة لم تترك له فرصة الكلام وصاحت بحماس بالغ : ـ « أهلا وسهلا بك فى أرض الابطال هذه التى تنتظرك لتنهضها من كبوتها »

وكانت العربة مليئة بالازهار التى قدمها السكان لقاهر أوروبا• فمد نابليون يده واختار منها باقة وقدمها للشقراء المعجبة به قائلا : « احتفظى بهذه الباقة واعتبريها عربونا لحسن نيتى • أرجو أن نلتقى فى وارسوفيا حيث أطلب كلمة شكر من هذا الثغر الجميل • »

وهكذا تمت أول مقابلة بين نابليون امبراطور فرنسا وماريا والوسكا التى كانت تدعى فى ذاك الوقت « لاكزنسكا »

ولما كانت ماريا من أسرة نبيلة أخنى عليها الدهر فقد اضطرت ان تقبل الزواج وهى فى سن السادسة عشرة من أرمل فى سن الستين يدعى الكونت انستاز كولونا دى واليس والوسكى

كانت تحب وطنها

لقد كان فى الامكان ان يمر هذا الحادث ، أى حادث المقابلة ، من دون ان يترك أى أثر لو ان نابليون الذى كان يحب الشقراوات لم يتذكر هذه السيدة ويطلب الى دوروك أن يتحرى عنها ويدعوها الى حفلة ساهرة راقصة • وقد رفضت ماريا هذه الدعوة أول الامر • واضطر الامير جوزيف بونيا توفسكى رئيس الحكومة البولونية المؤقتة أن يتدخل فى الامر ليتغلب على عنادها ويقنعها بالحضور • وقبلت ماريا الدعوة أخيرا وحضرت بعد ان ارتدت ثوبا من الساتان الابيض عليه سترة من التول المطرز • ولم تضع حلية واحدة الا ذلك التاج المصنوع من زهر الريحان الذى حلت به شعرها • ذهبت ماريا الى قصر « بلاشا » بفارسوفيا لتثبت حضورها ورفضت أن ترقص • فلما عادت الى منزلها وجدت أزهارا ورسالة من نابليون جاء فيها :

« لم أر الا أنت ولم أعجب الا بك ولا أرغب الا فيك • انتظر منك جوابا سريعا يهدىء شوقى •• »

ولكن ماريا شعرت أنها أهينت• فأمرت خادمتها بأن تقول للامير بانيافسكى الذى أحضر الورقة بنفسه، أن ليس لديها رد على تلك الرسالة.

غير ان اهتمام قاهر أوروبا بماريا والوسكا الصغيرة أصبح موضع حديث الارستقراطية البولونية• ولما كانت السياسة لا تؤمن بقواعد الاخلاق فقد وجدت فى هذه السيدة الطعم الذى يمكن اصطياد نابليون به • ان مصالح الوطن العليا لاتمن بكثير من شرف امرأة لم تتجاوز الثامنة عشرة من عمرها • وهكذا حبكت حول ماريا مؤامرة محكمة بزعامة مدام دى فوبان وهى مهاجرة فرنسية كانت تذكر باعجاب العصر الذى كانت المحظيات فيه لا يرد لهن طلب •

وتبع الورقة الاولى ورقة أخرى أجبرت ماريا على قراءتها وهذا نصها :

« هل أغضبتك ياسيدتى ؟ لقد كان من حقى ان أؤمل العكس • هل أخطأت ؟ ان اهتمامك يقل واهتمامى فى زيادة• انك تحرميننى من الراحة ! آه شيئا من السرور والسعادة لهذا القلب المسكين الذى يتحرق شوقا لعبادتك ! هل ردك على صعب الى هذا الحد ؟ ان لى عندك ردين • ن »

ان كل ما كانوا يطلبونه منها أن تقبل دعوة الى العشاء• ان الكونت فالويسكى نفسه يرجوها ألا تتهرب• وخضعت ماريا وأسلمت أمرها للقدر يصنع فيها ما يشاء •

ولما فرغ المدعوون من تناول الطعام توجهوا الى الصالون لاحتساء القهوة • فاقترب نابليون منها وأخذ يدها برفق وهمس فى أذنها :

« ان هاتين العينين الناعستين الرقيقتين وهذه الملامح التى تعبر عن الطيبة لتدفع صاحبتها الى القبول ان عذاب الناس لا يرضيك والا كنت أكثر النساء دلالا وقسوة ! »

ولكن ماريا والوسكا لم تكن مدللة •• انها طفلة خجول تبكى أمام « دوروك » حينما يأتى اليها ليحدثها عن الامبراطور ويقول لها : « هل فى استطاعتك ان ترفضى طلب من لم يرفض طلبه أبدا ؟ ان مجده محاط بالحزن ويتعين عليك أنت ان تضيفى الى هذه الحياة بعض لحظات من السعادة ! »

وقررت الارستقراطية البولونية فيما بينها ان تكون ماريا « استر » جديدة أمام الملك أحشوروش • ذكروها بالتوراة والوطن وقرأوا عليها ورقة جديدة أطول من سابقتيها تنتهى بالعبارة التالية :

« تعالى ! تعالى ! ان جميع رغباتك سوف تتحقق •• ان وطنك سيزيد قدره ان أشفقت على قلبى المسكين ! ان •• »

وحيدة أمام النسر

وقام نزاع قوى فى حنايا هذا القلب الصغير • وأخيرا وبعد لأى اضطرت الى أن تقول الى من تولى اقناعها : « هأنذا ! افعلوا بى ما تريدون ! »

ولكنها عندما ذهبت لمقابلة نابليون فى الموعد الذى ضربه لها ثابت اليها شجاعتها واستيقظ ضميرها الحى فقالت له فى تجلد ظاهر : « ان ما يربط على الارض

لا يمكن حله الا فى السماء ! » .. وهكذا عاد القائد العظيم الذى دوخ جيوش أوروبا مهيض الجناح ولم يفز من معبودته بأكثر من موعد بمقابلة أخرى . لقد عادت الطمأنينة الى نفس ماريا وأخذت تلوم نفسها على الخوف الذى استبد بها دون أن يكون له مايبرره فقد يكون الرجل فى حاجة الى صديقة تعطف عليه وتبادله حنانا بحنان .

غير أن الغد سرعان ما أقنعها بخطئها . فقد انهالت عليها باقات الزهور والحلى والمجوهرات المختلفة الاشكال والالوان . وتضايقت ماريا لهذا كله واعتبرته اهانة شديدة وألقت به على أرض الغرفة . وأخذت فكرة الهرب تراودها ولكن ما لبثت أن أبعدتها عن ذهنها لاعتقادها أن فى هذا العمل خيانة لوطنها . لقد اعتبرت نفسها جندية تدافع عن بلادها وأن فى تركها ساحة الوغى جحودا بالارض التى أنبتتها وأرضعتها وحبستها طفلة . لا بد اذن من خوض المعركة مهما يكن الثمن .. فقامت وارتدت أجمل ثيابها وعندما حل المساء اتجهت الى القصر الكبير .

ولكن الذى كان ينتظرها لم يكن الرجل الذى عرفته . لقد كان فى هذه المرة الرجل العظيم الذى اعتاد الناس جميعا أن يحنوا هاماتهم أمامه ويلبوا كل رغباته .

قال لها نابليون : « هانت ذى أخيرا . لم أكن أؤمل فى رؤيتك . أنت بولونية بحق وحقيق ! هل تسمعينني جيدا ؟ انى أريد أن أجبرك على محبتى . وان أغضبتنى باشاحة وجهك عنى ..

ومنذ ذلك اليوم لم يعد نابليون يتحكم فى أعصابه كما كان يفعل حين تعرف بماريا . فقد أصبح سريع الغضب يثور لاقل سبب فيقذف بساعته الى الارض ويحطمها تحطيما بكعب حذائه . ولم تستطع ماريا أن تتحمل هذا المنظر فأغمى عليها . ولما أفاقت أدركت أنها لم تعد ملكا لنفسها فبكت بكاء مرا .

ولم تجد تلك البولونية الحسناء أمامها سوى الصلاة والتفكير . ولم تجد بدا من الخضوع . فقد كان من المحال أن تعود أدراجها .

وأخذ نابليون يمطرها برسائله التى كان يمليها على سكرتيره ويكتفى بتوقيعها بامضائه . وأصبحت العلاقة التى تربط ماريا بالامبراطور قوية . وكان لا بد من أن تنفصل عن زوجها . وتم هذا الانفصال وأصبحت للامبراطور لانها كانت لوطنها بولونيا ولانها كانت ترى فى هذه التضحية تتحقق مصالح عليا لبلادها التى عاشت حياتها من أجلها .

وفى الرابع من شهر مايو سنة ١٨١٠ وضعت ماريا مولودا ذكرا أسمته اسكندر فلوريان جوزيف .. وكان لهذا الحادث أطيب الاثر بالنسبة لنابليون الذى كان يراوده اعتقاد أنه لن ينجب ولدا يرث امبراطوريته العظيمة . أما زوجته الشرعية جوزيفين فقد شعرت أن نهاية علاقتها بزوجها الامبراطور قد حلت . وهكذا سعى نابليون الى الزواج بمارى لويز وتم له ما أراد وأنجب منها فى العشرين من مارس ١٨١١ ولى عهده .

ولما هزم نابليون فى سنة ١٨١٤ هرولت ماريا مسرعة الى نتيبلو حيث كان الامبراطور وقد انفض عنه الجميع وتركوه وحيدا . وظلت ماريا فى انتظاره ليلة كاملة فى احدى غرف القصر لعله يحتاج اليها . ولما نفى الى جزيرة « البا » ذهبت لزيارته وقضت معه يوما كاملا . ولكن حين رحل الى جزيرة القديسة هيلانه عرفت ماريا أنها لن تراه أبدا .

وكان زوجها الكونت والوسكى قد مات سنة ١٨١٤ فتزوجت فى مدينة ليج سنة ١٨١٦ بكونت دورنانو ابن عم نابليون . وقد حزن الامبراطور المنفى حزنا عميقا عند ما جاءه نبأ هذا الزواج .

وفى التاسع من يوليه سنة ١٨١٧ وضعت ماريا مولودا ثانيا أسمته رودولف ماتت عنه بعد ستة شهور فى قصرها الكائن بشارع دى فيكتوار بباريس ولم تكن قد بلغت بعد الاربعين من عمرها .

امتحنى معلوماتك التاريخية

الاجابة الصحيحة

١ ـ الجنرال رومل
٢ ـ البوشمن والهوتنتوت
٣ ـ بلجيكا
٤ ـ الفرقة الاجنبية
٥ ـ أرض النار



الرواية المقررة على طلبة التوجيهية

ثانى أفلام شارلز ديكنز التى تعرض على الشاشة . وهذا الفيلم الدرامى ملىء بالمشاعر العميقة التى تصور بأمانة كل ما أراد ديكنز التعبير عنه فى قصته .

وقد تعاون دافيد لين مع ستانلى هاينس فى كتابة حوار الفيلم بعد استيعاب القصة تماما فقد قاما بتلخيص كل فصل من فصولها وتركيز كافة ما جاء بها من معلومات متحاشيين الحوار الطويل والاطناب فى الوصف . وقد صورت مناظر الفيلم وفقا لهذه الدراسة . وقد استفاد دافيد لين من اخراج قصة «المفاجأة الكبرى» فقد استطاع أن يستوعب طريقة شارلز ديكنز فى الكتابة وملاءمتها للشاشة .

وقد قال دافيد لين انه حاول فى كلا الفيلمين «المفاجأة الكبرى» و«أوليفر تويست» أن يحد من شعوره بعد قراءة كلا القصتين فقد تخيل كأن القصة الاولى « المفاجأة الكبرى » من القصص الخرافية غير الحقيقية . والقصة الثانية « أوليفر تويست» كقصة واقعية مليئة بالاحداث الحقيقية وقد عبر هو والمنتج رونالدينم عن حقيقة شعورهم

ويتحدث رونالد نيم ودافيد لين عن الموسيقى التصويرية للفيلم فقد قام بوصفها سير أرنولد باكس رئيس الفرقة الموسيقية الملكية وتعتبر هذه الموسيقى من الاشياء ذات القيمة فى هذا الفيلم .

أما من الناحية الفنية . فان «أوليفر تويست» يعتبر من الافلام صعبة الاخراج على الشاشة . أكثر من سابقه «المفاجأة الكبرى» . والمشكلة الرئيسية فى اخراجه هى محاولة جعل حوادثه حية واقعية . وقد أمكن التغلب على هذه المشكلات التى كانت تحول دون نجاح هذا الفيلم بما بذل من تعاون بين الفنيين الذين ساهموا فى اخراج هذه التحفة الممتازة .

انقلاب جديد في صناعة السينما

في عام ١٩٢٨ كان الفيلم الناطق يعتبر حلما يصعب تحقيقه حتى استطاع داريل ف. زانوك أن يحقق هذا الحلم وأنتج فيلم « مغني الجاز » وبفضله أصبحت السينما الناطقة اليوم ظاهرة عادية في حياتنا العامة .

وقد تذكرت هذه الواقعة حين جاءتنا الانباء تقول ان داريل ف. زانوك رئيس مجلس ادارة شركة فوكس للقرن العشرين قد استطاع أن يحقق للسينما حلما جديدا باكتشافه «السينماسكوب» التي تعد بالنسبة لعصرنا هذا في نفس مكانة الفيلم الناطق في عام ١٩٢٨ . وقد استطاع زانوك رغم هذا الاكتشاف الجريء أن ينتج فيلم « الحبل » المأخوذ عن قصة الروائي الكبير لويدج . دوجلاس - استطاع أن ينتج هذا الفيلم في ستة أسابيع . وبالرغم من استعمال ذلك الابتكار السينمائي العجيب «السينماسكوب» .. وليس معنى هذا ان الفيلم قد أعد بهذه السرعة فان زانوك قد أمضى عشر سنوات في تنسيقه وتجهيزه ليكون كامل الحبك عندما يؤون الاوان لانتاجه وانه لم يقبل زانوك على ممارسة هذه المغامرة الا بعد اكتشاف نوع جديد من العدسات هي التي تنبني عليها فكرة السينماسكوب ويشرح زانوك فكرته مؤكدا أن السينماسكوب هي الابتكار العظيم الذي كان ينتظره جميع الفنيين والسينمائيين وهذا الابتكار هو الذي سيدرأ عن السينما الخطر الذي يهددها باختراع التلفزيون . ويؤكد ذلك بوضوح اقبال الجمهور على مشاهدة هذا الاكتشاف العجيب لدرجة أن سينما روكسي بنيويورك التي تسع ٥٨٠٠ شخص كاملة العدد باستمرار منذ يوم ١٦ سبتمبر الماضي الى يومنا هذا . وقد جاء في مقال للصحفي الفرنسي « كلود مورياك » في جريدة الفيجارو على أثر عرض السينماسكوب على الفنيين الفرنسيين بباريس ما يلي :

« بالرغم من اني كنت أجلس في مقعدي فقد خيل الى انني أدخل ميناء نيويورك - الذي لم أره في حياتي - وأشهد المدينة من قمة أعلى ناطحات السحاب بها . وشعرت لاول مرة رغم سفري مرارا عديدة بالطائرة كأنني طائر فعلا » .

أما طريقة السينماسكوب فهي سهلة وبسيطة وتتلخص في أن عدسة خاصة توضع أمام الكاميرا أثناء التصوير فتعطي للصورة أبعادها الثلاثة وعند العرض تستخدم ايضا عدسة مشابهة للاولى وتعمل على تأكيد هذه الابعاد على شاشة العرض . كما يستعمل لهذه المعجزة جهاز خاص للصوت .

وقد علمنا ان مصر ستتمكن من الحكم بنفسها على هذا الاكتشاف بعد بضعة أسابيع حيث تكون شركة فوكس للقرن العشرين قد أتمت اعداد دور العرض الخاصة بها وتزويدها بالالات اللازمة لعرض أفلام السينماسكوب .

تنسيق الأزهار

(بقية المنشور ص ٦١)

والتي سبق ذكرها حيث انها كلها تتكاثر بالبذرة .

٢ - نباتات الظل والتي توجد في الاماكن التي لا يصل اليها ضوء الشمس المباشر يستحسن اخراجها ووضعها في المكان المشمس لمدة شهر تقريبا لكي تتعرض لضوء الشمس المباشر فيزيد من حيويتها وقدرتها على التمثيل الغذائي مثل اللانتينيا والبتشرديا .

متاعب كل شهر

(بقية المنشور ص ١٣)

واجبه أن يعطيك من الادوية ما يقويك ويعوض بعض ما فقدته من دم ، فان ما ينزل منك طبيعيا كل شهر لا يتعدى ثلاثة فناجين قهوة من الدم فان زاد عن ذلك فهو ولاشك متسبب في ضعفك .

وبعكس هذه الحالة المرضية قد تتوقف العادة عن نزولها في المواعيد الطبيعية فتتسبب في الكثير من المشاغل للامهات على بناتهن عند البلوغ ، ولكن لا داعي للانشغال أبدا الا اذا تأخرت العادة عن الانتظام بعد سن ١٨ سنة حيث يجب بحث الحالة حتى لا يكون السبب اضطرابا في الغدد أو نقصا أو ضعفا في خلقه أعضاء التناسل ، كما قد تكون عرضا من أعراض المرض الوبيل ، السل .

وهناك العديد من الاسباب الاخرى التي قد تؤدي لذلك مثل عمليات الكحت للاجهاض أو للحمل ، أو استعمال دوشات الغسيل بالماء البارد التي تلجأ اليها السيدات لمنع الحمل ، أو بعد الاستحمام بالدوش البارد ، أو التعرض لتقلبات الجو الباردة .

وقد يحدث أن تنزل بعض النقط الدموية في غير مواعيد العادة مما يدعو للكثير من الحذر لان هذه من بين أعراض المرض الخبيث « السرطان » ، ولو أنه قد يكون عرضا للكثير من الامراض والاورام الاخرى غير السرطان مثل الالتهابات بالرحم . وعلى كل يجب ألا يهمل علاج أي منها ويجب استبعاد وجود السرطان بواسطة الطبيب وما يراه من وسائل تقنعه بوجوده أولا حتى يضمن لك العلاج بأحسن الطرق وأنسب الفرص بدون أي داع للتشاؤم أو التخوف ، وكثيرا ما تنزل بعض النقط ، أو الافرازات المدممة في وسط العادة مع ألم في أحد الجانبين من أسفل البطن نتيجة لخروج البويضة من المبيض ، وهذا طبيعي ، وقد يفيدك جدا في تحديد أنسب الايام لحدوث الحمل ان كنت راغبة فيه ، ويستعمله الاطباء لعمل التلقيح الصناعي للراغبات فيه في ذلك التاريخ أيضا .

ما أقوى الحياة والزمن

(بقية المنشور ص ٩)

منه .. ووجد ان حياته ومستقبله ومبادئه أصبحت في الميزان . وان هذا الميزان يجب أن يكون في يده هو لا في يدها هي ويد أمها ..

وتقدم بعد أن وثق من نفسه وبعد أن استجمع زمام عواطفه في عقله وبتر كل ما بينه وبينها .. وهو يعيش الان في خواء .. انه يعيش وهذه التجربة الكبيرة ماثلة أمام عينيه على الدوام .. ان أكثر ما يقلقه انه يعتقد ان نفسه قد شابتها الشوائب وعلقت بها الادران بعد هذه التجربة ..

انه يقول لكل أصدقائه :

لقد أقدمت على الحياة وكلي صفاء ونقاء وها أنذا أخرج من الحياة وكلي آلام وأحزان

لقد قرر البعد عن تيارات الحياة .. ان هذه القصة قصصناها لندعو شبابنا الى التمسك بالمثل العليا كما تمسك بها صاحبنا ولكننا لا ندعوهم أبدا الى الانطواء والعيش في الابراج العاجية كما فعل صديقنا ..

ان الزمن كفيل بتطبيب النفوس وارجاع كل شيء الى طبيعته الاولى .. ان عيب صديقنا انه لا يؤمن بالزمن في حين ان الزمن هو الحياة .. وما أقوى الزمن والحياة .

٥٠خ

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

ورشة حفر فنديان